

## Protocolo de orientações e sugestões protetivas de saúde no retorno das modalidades coletivas de quadra frente à Pandemia do Covid-19



**O protocolo tem por princípio os seguintes objetivos, quanto ao retorno à prática das modalidades coletivas de quadra:**

- Garantir a segurança dos atletas e das suas famílias;
- Garantir a segurança das equipes técnicas;
- Garantir a segurança de todos os colaboradores que entrem em contato com os atletas e equipes técnicas;
- Contribuir com as autoridades sanitárias para a redução da transmissão do Coronavírus e controle da pandemia.

### COVID – 19

O novo coronavírus é uma família de vírus que causa infecções respiratórias, formalmente chamado de SARS-CoV-2. Similar a uma gripe, geralmente é uma doença leve a moderada, mas alguns casos podem ficar graves.

De acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) e a Organização Mundial da Saúde (OMS) a COVID-19 é transmitida, principalmente, de pessoas para pessoa por meio de gotículas expelidas pelo do nariz ou da boca de indivíduos infectados pelo coronavírus ao tossir, espirrar ou falar. As gotículas também podem acumular-se em objetos e superfícies.

O período de incubação desde a infecção até início de sintomas é de até 14 dias, com média de 4-5 dias.



## Sinais e Sintomas

- Algumas pessoas são infectadas, mas não apresentam sintomas. São chamadas de assintomáticas. Outras apresentam sintomas leves (aproximadamente 80% dos casos) ou a forma grave (15%).
- Febre (83%-99% dos casos), Tosse (59-82%), Astenia (44-70%), Anorexia (40%), Mialgia (11-35%), Dispneia (31-40%), secreção respiratória (27%).
- Perda de paladar e/ou olfato (mais de 80%).
- Orienta-se que seja sempre em alerta para a realização do automonitoramento, individualmente, 2 (duas) vezes ao dia, buscando identificar os possíveis sintomas.
- Aferir a temperatura diariamente.
- Observar aparecimento de sintomas respiratórios.
- Observar o percepção do olfato (“testar o cheiro”).
- Observar o aparecimento de sintomas menos comum.

## Diagnóstico

- Teste molecular RT-PCR: demonstra a presença de RNA do vírus.
- Teste sorológico (IGA/IGM/IGG): Detecta se o paciente teve ou não contato com o vírus, por meio da sua resposta imune na formação de anticorpos.

## Instruções para o Automonitoramento

- Observar o aparecimento de sintomas de infecção respiratória
- Aferir a temperatura duas vezes ao dia e observar a presença de febre
- Observar o aparecimento de sintomas menos comuns

## Parâmetros de Prevenção

- A única estratégia reconhecida até o momento para prevenir a infecção é evitar a exposição ao vírus. Todas as pessoas devem ser



aconselhadas a adotar o seguinte protocolo como hábito as suas atividades.

- Lavar as mãos com água e sabão ou com um desinfetante para as mãos à base de álcool 70 e evitar tocar os olhos, nariz e a boca com as mãos não lavadas.
- Evitar contato próximo com as pessoas, manter uma distância de pelo menos 2 metros, principalmente com pessoas que contenham os sintomas de febre, tosse ou espirros.
- Praticar a etiqueta respiratória, ou seja, cobrir a boca o nariz com o antebraço ao tossir ou espirrar com lenços descartáveis, desprezando os imediatamente após o uso.
- Procurar atendimento médico imediatamente caso tiver febre, tosse e dificuldade em respirar.
- Uso de máscaras de pano e seguir as boas práticas de uso, remoção e descarte, assim como higienizar adequadamente as mãos antes e após a remoção.

## RETORNO ÀS ATIVIDADES



### Higienização prévia das áreas de treinamento e demais cuidados

- Submeter todos os ambientes do estabelecimento a um intenso processo de desinfecção prévia, especialmente cozinhas, se houver, banheiros, áreas de acesso público e de serviço, seguindo as indicações das autoridades sanitárias e dos profissionais pertinentes.
- Todos os funcionários que apresentarem sintoma de síndrome gripal (febre, mesmo que relatada, tosse ou dor de garganta ou coriza ou dificuldade respiratória) serão considerados suspeitos de portarem

COVID-19, devendo ser testados (PCR-RT) antes da reabertura dos estabelecimentos, só podendo retornar às atividades após 15 dias do primeiro sintoma, caso todos os sintomas tenham findado, ou caso esteja munido do resultado negativo.

- Funcionários pertencentes ao grupo de risco, por terem idade acima de 60 anos ou outras comorbidades, deverão trabalhar em regime de teletrabalho, ou, assumindo o risco de retomar as atividades presencialmente, deverão receber especial atenção e cuidados do estabelecimento, nunca sendo expostos a serviços que envolvam contato, grande proximidade com atletas, usuários e outros colaboradores.
- Manter procedimentos de check-in:
  - Termômetro Digital de Aproximação
  - Tapete de Higienização de solado de calçados
  - Recipientes de Álcool Gel
  - Borrifador com solução para higienização de roupas e utensílios que serão trazidos para dentro do recinto de jogo

## Testes no Retorno de Comissão e Atletas

- Atletas, comissão técnica e colaboradores: deverão realizar testes antes do reinício das atividades.
- Em caso de teste RT-PCR ou Sorológico teste negativo: o indivíduo deve estar no mínimo a 72 horas sem quaisquer sintomas ou sinais de doença.
- Em caso de teste RT-PCR ou Sorológico teste positivo: deve cumprir 14 dias de isolamento domiciliar, a contar da data do início dos sintomas, e testar novamente após este período.
- Caso qualquer quadro viral, esperar no mínimo 14 dias após o início dos sintomas e realizar novo teste.
- Deverão ser realizados testes periódicos.

## Orientação aos Atletas e Familiares

Auto responsabilidade e orientação aos atletas e familiares



- Antecipação das orientações aos familiares e atletas.
- Responsável pela triagem: técnico, supervisor do time, médico e fisioterapeuta (criar canais de comunicação).
- Iniciar desde já a educação de todos os envolvidos no retorno à prática.

### **Atleta ao Sair de Casa**

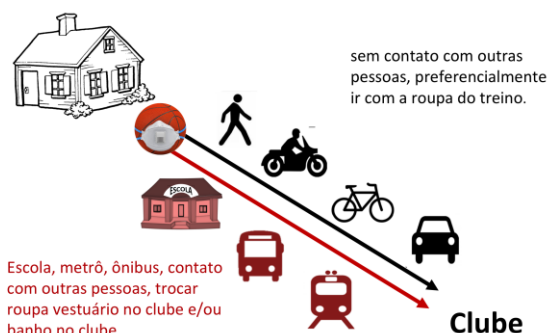
- Colocar o calçado limpo na porta de entrada.
- Utilizar máscara durante todo percurso até o clube.
- Levar pequeno frasco de álcool em gel para uso sempre que necessário.
- Informar quaisquer sintomas aos pais ou responsável.
- Contato com técnico ou responsável – WathsApp/google.

### **Saída do Atleta para o Treino - Orientações aos atletas**

- Organização do material para um deslocamento seguro ao local de treino, sendo necessário no mínimo:
  - Máscaras de tecido (respeitando as orientações dos órgãos de saúde, melhor do que as máscaras de uso hospitalar).
  - Sacola plástica higienizada.
  - Garrafa térmica para uso próprio durante os treinos.
  - Álcool em gel.
- Dar preferência ao transporte individual.
- Ida ao treino, **sem contato com pessoas:** assim como a volta, deverá ser feita com o uniforme de treino no corpo, para evitar uso de vestiários, sendo o atleta responsável pela higiene do mesmo.
- Ida ao treino, **após contato com pessoas:** direto da escola, de metrô ou de ônibus, ao chegar ao clube trocar de roupa.
- Higienizar as mãos corretamente antes de colocar a máscara, com álcool em gel ou água e sabão, conforme ilustrado na figura abaixo.



## Saída do Atleta para o Treino



## Retorno na primeira semana

Definição do fluxo de entrada do atleta no clube.

- Avaliação antes do treino: qualquer atleta com suspeita ou sintomas sugestivos deve ser afastado de imediato.
- Jogadores treinam isoladamente, com a presença do treinador, e devem estar sempre a uma distância de segurança mínima de 2 metros, podendo estar sem máscara (exceto o treinador).
- Medição diária de temperatura (em casa, entrada clube ou quadra).
- Devem vir já equipados de casa, com chinelo/outro tênis e após colocar o tênis do treino na entrada da quadra.
- Cada jogador treina com seu material (identificado e higienizado previamente) no primeiro treino. Limpeza constante de materiais.
- Cada jogador trará sua garrafa de hidratação com identificação, ficando expressamente proibido a troca ou compartilhamento da mesma.

## Retorno Progressivo do Atleta

- O cumprimento das fases de adaptação para garantir que os jogadores irão disputar os seus jogos com condição física satisfatória, com o menor risco possível de lesões e boa performance desportiva.

- É fundamental no pré-retorno, realizar treinos específicos da modalidade, algo que é impossível de forma isolada, nas suas residências.
- Clubes que retornaram aos jogos competitivos, sem respeitar um período de treinamento prévio específico, relataram índices acima da média de lesões relacionadas à prática esportiva.

## **Máscara**

- Atleta: em todo o trajeto, menos na quadra.
- Comissão técnica: técnico e comissão técnica com máscara durante as atividades.
- Funcionários: máscara e/ou Face shield (conforme determinação do clube local).

## **Vestiário**

- Cada jogador deve cuidar do seu uniforme, levar o uniforme para casa.
- Tomar banho em casa.
- Banheiro: utilize preferencialmente para a higiene pessoal.
- Jogos: seguir a determinação da federação sobre a metragem mínima – segundo orientação da prefeitura local.

## **Após o Treino**

- Ao término do treino, higienizar as mãos novamente e colocar a máscara reserva.
- O atleta deverá, se possível, deixar o local de treino, sem a troca de uniforme ou banho.
- Ao chegar em casa o atleta deverá higienizar suas máscaras, inserindo-as em solução de água potável + água sanitária, na proporção de 5:1 (Ex: 500 ml de água + 100 ml de água sanitária). Após alguns segundos, enxaguar bem e lavar com água e sabão.





## Nutrição

- É indicado que o atleta realize sua refeição antes de sair para a sessão de treino ou fisioterapia, minimizando assim a exposição a condição de risco desnecessária.
- Se faz necessário também o não consumo ou aquisição de alimentos durante o deslocamento casa - clube/ginásio - casa ou escola - clube/ginásio - casa em estabelecimentos que não estejam ao rigor das notas técnicas, portarias e demais orientações da Vigilância de Alimentos, ANVISA e Ministério da Saúde.
- Deve-se suspender os formatos self-service ou bufê nas fases iniciais da retomada aos treinos.
- Caso o local realize a entrega do suporte alimentar, é necessário a desinfecção apropriada da área de recebimento, higienização, montagem e distribuição com hipoclorito de sódio ou água sanitária na proporção de 1 colher de sopa de produto para 1 litro de água e uso de álcool 70.

## Fisioterapia

- O local deve ser arejado e ventilado. As macas com distanciamento mínimo de 1,5 a 2 metros entre elas. Ainda deverão ser higienizadas adequadamente entre os pacientes.
- Para adentrar ao setor será necessário utilização de máscara.



- Os atendimentos individualizados e praticamente sem contato físico. Portanto, ficam restritas a extrema necessidade a realização de manipulação articular, liberação miofascial manual ou instrumental, alongamento passivo e utilização de massagador vibratório.
- Para atendimento aos atletas os fisioterapeutas devem manter os equipamentos higienizados a cada atendimento e fornecer eletrodos de utilização individual;
- Para trabalhos preventivos em grupo, garantir que haja espaço de ao menos 2 metros entre as pessoas, tendo o cuidado de higienizar com álcool 70% os equipamentos antes de cada utilização.
- **Recovery:** são desaconselhados os tratamentos de recovery, como banheiras de frio-imersão, saunas, botas pneumáticas e massagem esportiva devido ao risco de contaminação. Em caso de necessidade, alguns recursos poderão ser disponibilizados aos atletas para uso domiciliar.

## Jogos/Viagens

- Os jogos, inicialmente, devem ser realizados, numa primeira fase com portas fechadas, sem público.
- Jogadores sentados em cadeiras intercaladas e/ou separadas, com espaço de 1 metro.
- Staff, de acompanhamento das equipes nos dias de jogo, restrinjam-se ao indispensável para a realização do mesmo (técnico e auxiliar técnico).
- Em número maior que duas pessoas na Comissão Técnica, os excedentes deverão sentar-se em banco do lado oposto do banco de reservas, respeitando o distanciamento social.
- Restringir nas delegações o mínimo necessário, sugerindo conterem somente pessoas sem nenhum tipo de comorbidades clínicas.
- Suspensão do cumprimento físico entre jogadores/staff e outros elementos.
- Suspensão de refeições conjuntas nas instalações do Clube ou fora destas (jantares de equipe, etc).
- Acesso limitado às instalações (cantina, banheiros, vestiários, sala para oficial, lojas).



## Árbitro na Quadra

- Evitar ao máximo retirar o apito da boca, higienizá-lo com álcool constantemente.
- Manter afastamento dentro do possível de jogadores e técnicos.
- Bancos e mesa de substituição afastados da mesa de controle.
- Mesários com máscara. Indivíduos acima de 60 anos com máscara e face shield.
- Realizar a limpeza constante da bola de jogo.
- Todos os oficiais deverão respeitar o distanciamento de 1,5m durante os jogos.

## Conclusão

- Retorno com autorização das autoridades locais (prefeituras, clubes).
- Educação contínua de familiares, atletas, comissão técnica e funcionários.
- Avaliação pré-treino – criar um método de contato direto ou mensagem com atletas.
- Medida da temperatura em casa, na entrada do clube e/ou quadra.
- Valorizar sintomas referidos por familiares e atletas.
- Testes: obrigatórios para todos os atletas, Comissão Técnica e demais colaboradores com acesso aos locais de treinamento.
- Máscara: comissão técnica e funcionários devem usar sempre. Nos jogos, atletas no banco com máscara e mesários de máscara. Árbitros sem máscara.
- Desenvolver rotina dos treinos (fluxo de entrada e saída).
- Desenvolver rotina dos jogos (atletas, comissão, árbitros, público e imprensa).
- Médico responsável.

## Bibliografia

1-The Australian Institute of Sport. Framework for rebooting sport in a COVID-19 environment.



2-J Sci Med Sport.2020 MAY 6Aspetar Clinical Guideline: Safe Return to Sport during the COVID-19 Pandemic.

3-Gandhi RT et al. Mild or Moderate Covid-19. NEJM. 2020[https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMcp2009249?url\\_ver=Z39.88-2003&rfr\\_id=ori:rid:crossref.org&rfr\\_dat=cr\\_pub%20%20pubmed](https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMcp2009249?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%20%20pubmed)

4-Berlin DA et al. Severe Covid-19.NEJM.2020<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMcp2009575>

5-Cipollaro L et al. Musculoskeletal symptoms in SARS-CoV-2(COVID-19) patients. Journal of OrthopedicSurgery and Research. 2020<https://josr-Online.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13018-020-01702-w>.

6-guiaesportecovid.cob.org.br.

7-Guia médico de sugestões protetivas para o Retorno às atividades do futebol brasileiro. Junho 2020.

8-FIBA Restart Guidelines, Version 1.0 (25 May 2020)  
<http://www.fiba.basketball/documents#tab=282d33a4-e941-4db5-838e-bbea20ca184d>.

9-Aspetar Clinical Guidelines Safe Return to Sport during the COVID-19 Pandemic (2020).

10-WHO reference number: WHO/COVID-19/laboratory/2020.4.

11-Centers for Disease Control and Prevention. Coronavirus disease 2019 (COVID-19) risk assessment and management.  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/risk-assessment.html>. Accessed March 23, 2020.

12-Centers for Disease Control and Prevention. Discontinuation of home isolation for persons with COVID-19 (interim guidance).  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-in-home-patients.html>. Accessed March 30, 2020.



13-Lu R, Zhao X, Li J, et al. Genomic characterisation and epidemiology of 2019 novel coronavirus: implications for virus origins and receptor binding. *Lancet*. 2020;395:565-574.

14-Van Doremalen N, Bushmaker T, Morris DH, et al. Aerosol and surface stability of SARS-CoV-2 as compared with SARS-CoV-1 [published online March 17, 2020]. *N Engl J Med*.

15-World Health Organization. Report of the WHO-China joint mission on coronavirus disease 2019 (COVID-19).

<https://www.who.int/publications-detail/report-of-the-who-china>

16-Toresdahl BG, Asif IM. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Considerations for the Competitive Athlete. *Sports Health*. 2020 May/Jun;12(3):221-224.

17-Di Gennaro F, Pizzol D, Marotta C, Antunes M, Racalbuto V, Veronese N, Smith L. Coronavirus Disease (COVID-19) Current Status and Future Perspectives: A Narrative Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Apr 14;17(8):2690. doi: 10.3390/ijerph17082690.

18-Adhikari, S.P.; Meng, S.; Wu, Y.J.; Mao, Y.P.; Ye, R.X.; Wang, Q.Z.; Sun, C.; Sylvia, S.; Rozelle, S.; Raat, H.; et al. Epidemiology, causes, clinical manifestation and diagnosis, prevention and control of coronavirus disease (COVID-19) during the early outbreak period: A scoping review. *Infect. Dis Poverty* 2020, 9, 29.

19-Centers for Disease Control and Prevention 2019 Novel Coronavirus, Wuhan, China. 2020. Available online:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html> (accessed on 13 April 2020).

20-World Health Organization Coronavirus Disease (COVID-19) Advice for the Public. Available online:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public> (accessed on 30 March 2020).

21-Guia para prática de esportes olímpicos no cenário da COVID-19;



22-Comitê Olímpico do Brasil, junho de 2020.

23-CENTER FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. Water and COVID-19 disponível em: <http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/water.html>.

24-POOLWATER TREATMENT ADVISORYGROUP. Disponível em: <https://www.pwtag.org/>.

