



GUIA DE SUGESTÕES PROTETIVAS PARA O RETORNO ÀS ATIVIDADES ESPORTIVAS SANTIAGUENSE

1. Objetivos

O presente guia tem como objetivo sugerir a implementação de medidas de proteção para o retorno das atividades esportivas santiaguense, seguindo rigorosamente as práticas de segurança e assistência para atletas, membros das comissões técnicas, funcionários e colaboradores,

Considerando a excepcionalidade do momento atual em que o estado de pandemia, provocado pelo novo coronavírus (SARS-Cov-2), torna-se imperiosa a aplicação de cuidados nunca antes tomados para saúde da população.

2. A doença COVID-19

A COVID-19 é a doença causada pelo coronavírus SARS-CoV 2, que apresenta um espectro clínico que varia de casos assintomáticos ou oligossintomáticos a casos muito graves. De acordo com dados da OMS, cerca de 80% destes casos podem apresentar-se na forma leve e 20% podem necessitar assistência hospitalar por apresentar sintomas respiratórios. Desses últimos, cerca de 5% podem necessitar suporte ventilatório em ambiente hospitalar.

Dados iniciais publicados na literatura científica associam maior gravidade da doença em indivíduos com idade avançada e portadores de doenças crônicas como hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus e obesidade, entre outros.

A maioria dos pacientes acometidos com a COVID-19 que cursaram com quadro clínico leve ou assintomático eram indivíduos jovens saudáveis.

As principais manifestações clínicas (sintomas e sinais) da COVID-19 e suas respectivas incidências entre parênteses são: febre (83%), tosse (60%), falta de ar (dispneia) (40%), astenia ou cansaço (44%), anorexia (40%), mialgia (20%), secreção respiratória (27%). Destacam-se também a perda de paladar e/ou olfato, referido pelos pacientes em mais de 80% dos casos. Outros sintomas menos comuns, como náuseas e/ou vômitos e diarreia também podem ocorrer.

3. Planejamento das fases de retomada das atividades

O planejamento do retorno prevê que as atividades sejam precedidas de medidas internas de segurança e higiene. A gestão do clube deverá planejar as ações que deverão ser executadas em todos os setores administrativos e nas estruturas internas onde ocorrerão as atividades de treinamento.

Os clubes devem reforçar as seguintes medidas preventivas:

- Orientar todos os atletas e os trabalhadores do clube para que lavem as mãos com frequência com água e sabão ou que usem álcool em gel 70% com regularidade;

- Utilizar etiqueta respiratória (cobrir a boca ao tossir ou espirrar, não escarrar ou cuspir no campo);
- "Etiqueta de cumprimento": não cumprimentar as pessoas com aperto de mãos ou tocando-as;
- Usar máscaras e/ou protetores faciais de uso individual (face shields), principalmente em locais fechados, todos que não estiverem em campo em atividade física;
- Realizar reuniões técnicas preferencialmente em locais abertos e bem ventilados, colocando os atletas com distância mínima de 1 metro entre eles;
- Reforçar com os atletas para que adotem as medidas de prevenção (higienização de mãos, uso de máscara, etiqueta respiratória, nos seus domicílios e fora do clube) para proteger os demais membros do time, a si mesmos e, principalmente, sua família e a comunidade;
- Reforçar a orientação para que familiares e contactantes próximos avisem o médico do clube em caso de sintomas sugestivas de gripe para que sejam avaliados e orientados quanto à conduta, e encaminhados para o atendimento segundo as políticas de assistência à saúde, seja na rede pública ou na saúde suplementar.

4. Fase de competições

O retorno das competições deverá ocorrer em alinhamento com as recomendações do Ministério da Saúde do Brasil, das Secretarias Estaduais e Municipais de Saúde e seguindo as normas preconizadas pela Organização Mundial da Saúde.

A dinâmica da epidemia certamente influenciará no período de treinamento mínimo necessário para um retorno seguro às competições.

Ajustes na tabela de jogos podem ser necessários para acomodação das datas disponíveis para a disputa das partidas.

Todas as partidas agendadas serão realizadas sem a presença de público, com acesso restrito ao campo e quadras de jogo e vestiários limitado aos funcionários essenciais à administração do estádio e quadras, atletas das duas equipes e respectivas comissões técnicas, além de equipe de arbitragem, delegados da partida.

O controle de acesso às áreas sensíveis (Competição, chegada das equipes e Campo e Quadra de Jogo) será incumbência exclusiva da LSF e LCV e Diretriz Técnica a ser publicada.

Esta Diretriz Técnica regulamentará todo o processo de credenciamento, checagem de temperatura, conferência de documentos, limite de pessoas, controle de acessos, proibições entre outros.

A Diretriz será parte integrante dos Regulamentos Específicos das competições.

O estádio e ginásio deverão oferecer condições mínimas para o cumprimento das recomendações das autoridades sanitárias.

Os espaços destinados às equipes em cada praça deverão permitir uma circulação segura, obedecendo o distanciamento necessário.

Todas as salas do estádio ou ginásio na chamada área sensível (área exclusiva dos atletas e campo de jogo), que forem efetivamente utilizadas deverão estar com as portas abertas para a circulação de ar, e disponibilizados

em todos os ambientes recipientes contendo álcool em gel 70% e pias com água, sabonete e papel descartável.

Todos os ambientes deverão ser higienizados previamente a chegada dos membros das delegações com solução de água sanitária.

Na data da partida, todos os atletas e membros das comissões técnicas das duas equipes deverão responder ao inquérito epidemiológico com ênfase na condição olfativa, e aferição de temperatura com termômetro de infravermelho ou outros tipos, 30 minutos antes do início do jogo, conduzidos pelos integrantes da LSF e/ou LCV.

Todos os indivíduos serão submetidos ao controle de temperatura corporal antes de adentrar o estádio ou ginásio.

Em caso de temperatura acima de 37,5º Celsius o indivíduo será impedido de acessar a área sensível de competição e deverá ser imediatamente orientado a procurar avaliação médica.

O protocolo de entrada no campo e quadra de jogo dos atletas deverá respeitar a distância de 1 metro, sem a presença de crianças, mascotes ou representantes de campanhas publicitárias ou institucionais.

A entrada seguirá a seguinte ordem para cada um dos tempos: a equipe de arbitragem entrará em primeiro lugar, seguido da equipe mandante e posteriormente a equipe visitante.

A saída de campo e quadra de jogo em cada tempo deverá obedecer a seguinte ordem: a equipe visitante sempre será a primeira a deixar o campo/quadra, em seguida a equipe mandante e por último a equipe de arbitragem, respeitadas as medidas de distanciamento de 1 metro entre os mesmos.

O cumprimento tradicional entre os atletas não deverá ocorrer.

Apenas o cumprimento à distância sem contato entre os atletas e a equipe de arbitragem.

Não será permitida a troca de camisas ou demais peças do uniforme entre atletas da mesma equipe ou da equipe adversária a qualquer tempo.

A troca de flâmulas após o sorteio de início da partida também será proibida.

Será proibido beijar a bola em qualquer fase do jogo.

A comemoração de gols/pontos deverá ser obrigatoriamente individual e sem contato entre os atletas.

O número de atletas e membros das comissões técnicas será determinado pelo departamento de competições, sendo obrigatório o uso durante toda a partida.

Somente aos atletas em campo e aos árbitros de campo será permitido ficar sem máscaras.

Os atletas suplentes, durante todo o período do aquecimento também seguirão essa norma.

Os mesmos deverão receber as máscaras e/ou protetores faciais de uso individual (face shields) na saída do campo antes de se dirigirem ao vestiário ou ao banco de reservas.

Os gandulas também deverão usar máscaras e/ou protetores faciais (face shields) durante a duração da partida. Também deverão higienizar as bolas com álcool a 70% a cada reposição de bola.

Além disso, deverão higienizar as mãos com álcool em gel a 70% acondicionados em frascos individuais ou em totens colocados nas laterais do

gramado/quadra após cada reposição da bola, trocar a máscara e lavar as mãos com água e sabonete antes do início de cada tempo de jogo.

No banco de reservas todos, inclusive atletas, deverão respeitar o distanciamento de 1 metro, utilizar máscaras e/ou protetores faciais de uso individual (face shields).

Cada clube deverá disponibilizar frascos individuais de álcool em gel a 70% para cada membro do banco de reservas.

O uso de máscaras e/ ou protetores faciais de uso individual (face shields) e também se aplica ao delegado de jogo, árbitros assistentes e a todos os credenciados que forem permitidos estar na área sensível da competição.

Todos os atletas deverão utilizar recipientes individuais para hidratação durante todo período em campo e nos vestiários, sendo terminantemente proibido o compartilhamento dos mesmos.

Será proibido o ato de cuspir no chão.

A higiene nasal deverá ser realizada se necessária, utilizando-se de lenços descartáveis que deverão estar disponíveis no banco de reservas. Esses lenços deverão ser depositados em local apropriado.

Os deslocamentos das delegações deverão respeitar as recomendações das autoridades sanitárias com o uso de máscaras e o porte de recipientes individuais de álcool em gel a 70% por parte dos atletas e demais membros das delegações.

Nos deslocamentos terrestres, a utilização de ônibus fretados deve ser precedida de uma rigorosa higienização de todo ambiente interno e assentos prévios ao início de cada deslocamento da delegação.

Será obrigatório o uso de máscaras e uso de protetores faciais de uso individual (face shields) durante todo o trajeto.

5. Conclusão

Esse guia foi elaborado pelo grupo de médicos da Comissão da CBF após intensa discussão, troca de opiniões e de ideias, além de contribuições de infectologistas, especialistas em Saúde Pública e Medicina do Esporte e adaptado ao cenário santiaguense.

Apresentamos estratégias seguras e coerentes para um retorno progressivo à competição, em virtude da revolução no nosso cotidiano provocado pelo vírus SARS-CoV 2, o novo coronavírus.

Diferentes estratégias serão adotadas pelos clubes nos treinamentos segundo as dificuldades intrínsecas e possibilidades de cada um. O desafio de uniformizar as medidas e encontrar um consenso deve ser pautado pela defesa de nosso bem maior, que é a manutenção da saúde e da vida.

Será ministrada às Associações filiadas à LSF uma palestra com orientações de como proceder, assim como a distribuição de um Guia que será repassado a seus integrantes.



Anexo A

Recomendações para atletas, comissão técnica e pessoal de apoio

ANTES	Qualquer indivíduo escalado para participar do evento (atletas, voluntários, oficiais, manipuladores de alimentos, etc.) deverão comprovar seu estado de saúde de maneira proativa e regular, o que inclui a aferição de temperatura e realizar o seguimento de qualquer sintoma
	Qualquer participante que não se encontrar bem deverá abster-se de participar do evento e seguir as recomendações de distanciamento social de modo remoto
	Os responsáveis pelo pessoal de apoio e corpo de voluntários devem assegurar-se que suas equipes tenham recebido informações detalhadas sobre os protocolos de atuação frente aos casos suspeitos e confirmados e sobre as medidas de prevenção e controle de contágio, além de facilitar a obtenção de recursos onde possam encontrar mais informações
DURANTE	Os participantes deverão cooperar com as equipes médicas e com os integrantes do comitê organizador em cada sede aferindo sua própria temperatura e dos atletas a cada dia- Temperaturas acima de 37,5 ° Celsius devem ser informadas para os responsáveis pelos serviços médicos. Serão seguidas as mesmas normas descritas para a gestão de viajantes enfermos nos portos de entrada (aeroportos, portos marítimos e postos de fronteira terrestres internacionais, no âmbito do combate ao COVID-19)
	Lavar as mãos com água e sabão por ao menos 20 segundos- Em caso de não haver água e sabão, deverá ser utilizado álcool em gel a 70%- Deverão ser disponibilizados totens com dispensadores de álcool em gel a 70% e todas as instalações, incluindo os alojamentos e ônibus das equipes
	Cobrir a boca e nariz com pano ou a própria manga da camisa, exceto as mãos, ao espirrar ou tossir- Tomar precauções respiratórias: (manter distância mínima de 1 metro, cobrir o cotovelo com pano ao tossir ou espirrar, lavar as mãos). Se a tosse persistir, recolher-se e entrar em contato com os serviços médicos
	Evitar qualquer contato com indivíduos doentes, incluindo contato estreito com pessoas acometidas por infecções respiratórias agudas

	Se estiver doente, evitar contato com outras pessoas
	Não compartilhar toalhas
	Os atletas não devem compartilhar uniformes, sabonetes ou outros objetos pessoais
	Protocolo recomendado para uso de garrafas de água: - Uma adequada higiene da equipe inclui assegurar-se de que todos os jogadores, oficiais e membros da comissão técnica tenham sua própria garrafa de água para prevenir a transmissão de vírus e bactérias Cada garrafa deverá ser identificada com urna etiqueta e lavada com líquido detergente após cada sessão de treinamento ou partida
	Deverá ser aconselhado aos atletas para não tocarem a boca ou nariz
	Deverá ser evitado abraços e cumprimentos com as mãos
	Deverá ser evitados o uso de saunas e banhos de vapor Desinfecção de água: é necessário manter um adequado nível de concentração de desinfetantes tanto em água potável como em piscinas e balneário, conforme os limites recomendados conforme os limites recomendados pelos regulamentos e padronizações internacionais, preferencialmente de instâncias superiores
	Ter sempre em mente a necessidade constante de manter uma limpeza constante de todos os elementos que podem ser tocados com mais frequência (botões de portas, elevadores, máquinas e equipamentos de academia, etc)

ANEXO B

Inquérito Epidemiológico

QUESTIONÁRIO — composto por 12 questões objetivas acerca da sua condição de saúde atual e sobre eventuais contatos de casos confirmados de COVID-19.

NERVO OLFATÓRIO — será avaliado por 1 pergunta objetiva e se necessário, teste conforme descrito.

ATLETAS E COMISSÃO TÉCNICA — deverá ser respondido 4 horas antes do início da partida e enviado pelo diretor do clube a LSF e/ou LCV por WhatsApp.

ATLETA. () COMISSÃO TÉCNICA () ARBITRAGEM ()

CAMPEONATO _____

PARTIDA _____ x _____

DATA ___/___/___

EQUIPE: _____

1 — Tem tosse?	() sim () não
2 — Tem febre? T 37,5° C	() sim () não
Se resposta SIM, quanto? Há quanto tempo?	
3 — Tem falta de ar?	() sim () não
4 — Tem dor/ irritação da garganta?	() sim () não
5 — Tem dor de cabeça?	() sim () não
6 — Tem dor secreção nasal/espirros?	() sim () não
7 — Tem dores no corpo/mialgia?	() sim () não
8 — Tem dor nas articulações?	() sim () não
9 — Está com fraqueza anormal?	() sim () não
10 — Tem diarreia?	() sim () não
11 — Tem alteração do olfato?	() sim () não
Teste do nervo Olfatório I Par craniano	
Resposta duvidosa, teste com substância não irritante a cerca 5 cm de cada narina	
12 — Esteve em contato nos últimos 14 dias com um caso diagnosticado com COVID-19?	() sim () não
* Itens 1, 2 e 11 - COM RESPOSTAS AFIRMATIVAS SIMULTANEAMENTE - altamente sugestiva de COVID-19 - Avaliação clínica e RT-PCR	

*Itens 1 ou 2 ou 3 ou 11 - COM RESPOSTAS AFIRMATIVAS ISOLADAMENTE avaliação clínica - Realização de exames devem ser fortemente considerados
--

* DEMAIS ITENS COM RESPOSTAS AFIRMATIVAS:

ISOLADAS — acompanhamento médico

MAIS DE UMA RESPOSTA AFIRMATIVA CONCOMITANTE considerar realização de exames
--

ASSINATURA DO DIRETOR RESPONSÁVEL