



NOVO CORONAVÍRUS (SARS-COV-2)

MANUAL DE BOAS PRÁTICAS

Atletas e Agentes Desportivos

(ÚLTIMA ATUALIZAÇÃO 14/03/2020)

Exmos. Srs.,

O presente documento pretende divulgar o *Manual de Boas Práticas* para atletas e agentes desportivos federados, face à doença pelo novo coronavírus (COVID-19) elaborado pelo departamento médico da UVP-FPC.

O *Manual* fornece informação sobre as medidas de prevenção e controlo desta infeção, bem como sobre os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos e/ou confirmados.

Todos os procedimentos foram estabelecidos com base nas orientações da Direcção-Geral da Saúde (DGS), Organização Mundial de Saúde (OMS), Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças (ECDC) e na melhor evidencia científica disponível até ao momento.

A UVP-FPC está inteiramente comprometida com a proteção da saúde e da segurança dos seus atletas e colaboradores, tendo também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo desta pandemia, face ao seu âmbito de atividade na comunidade velocipédica.

INFORMAÇÕES GERAIS SOBRE O NOVO CORONAVÍRUS (SARS-COV-2)

O que é o coronavírus?

Os coronavírus são uma grande família de vírus que podem causar doenças em animais ou seres humanos. Em humanos, sabe-se que causam infeções respiratórias que variam de comuns constipações a doenças mais graves, como a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS) e a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS).

O que é a COVID-19?

COVID-19 é a doença infecciosa causada pelo coronavírus descoberto mais recentemente. Este novo vírus e doença eram desconhecidos antes do início do surto em Wuhan, China, em dezembro de 2019.

Os sintomas mais comuns da COVID-19 são febre, cansaço, tosse seca e dificuldade respiratória. Alguns pacientes podem sentir dores musculares, congestão nasal, garganta inflamada ou diarreia. Esses sintomas geralmente são leves e começam de forma súbita. Algumas pessoas são infetadas mas não apresentam sintomas e não se sentem mal. A maioria das pessoas (cerca de 80%) recuperam da doença sem precisar de tratamento especial. Cerca de 1 em cada 6 pessoas que desenvolvem COVID-19 fica gravemente doentes e desenvolvem dificuldade respiratória. As pessoas idosas e as que têm problemas médicos subjacentes, como hipertensão arterial, problemas cardíacos ou diabetes, têm maior probabilidade de desenvolver doença grave.

Como se transmite? Qual o risco de transmissão?

As pessoas adquirem a COVID-19 através do contacto com outras pessoas que têm o vírus. A doença pode se espalhar de pessoa para pessoa através de pequenas gotículas do nariz ou da boca que se espalham quando uma pessoa com COVID-19 tosse ou exala, sendo inaladas por aqueles que estão nas proximidades. Outras pessoas contraem a COVID-19 de forma indireta, tocando objetos ou superfícies contaminadas com gotículas e depois tocando nos olhos, nariz ou boca. É por isso importante ficar a mais de 1 metro (3 pés) de uma pessoa doente, idealmente pelo menos 2 metros.

O risco de transmissão depende da área geográfica onde se encontra e, mais especificamente, se existe um surto de COVID-19 nessa região (transmissão na comunidade).

Qual o período de incubação?

O "período de incubação" significa o tempo entre a captura do vírus e o início dos sintomas da doença. O período de incubação da COVID-19 varia entre 1 a 14 dias, geralmente em torno de 5 dias. Essas estimativas serão atualizadas à medida que mais dados estiverem disponíveis.

Devo usar máscara?

Até ao momento, a DGS e a OMS não preconizam o uso de máscara por pessoas saudáveis. A máscara apenas deve ser utilizada se estiver doente com sintomas de COVID-19 (especialmente tosse). A máscara facial descartável pode ser usada apenas uma vez, sendo descartada após a sua utilização. A OMS recomenda o uso racional de máscaras médicas para evitar o desperdício desnecessário de recursos preciosos e para impedir que o próprio utilizador se contamine pelo uso incorreto da máscara.

Como me devo proteger?

O modo mais eficaz de se proteger a si e aos outros passa por lavar frequentemente as mãos, cobrir a tosse e o espirro com a curva do cotovelo ou lenço descartável e manter uma distância de pelo menos 1 metro (3 pés) das pessoas que tosem ou espirram.

Existem boas notícias?

Sim. A maioria das pessoas desenvolve doença ligeira e recupera sem sequelas, em especial as crianças. Medidas de prevenção e contenção da doença são eficazes para conter a disseminação da doença. Estão em estudo fármacos no sentido de diminuir a gravidade da doença, bem como vacinas.

Mais informações visite o sítio da DGS

<https://covid19.min-saude.pt/perguntas-frequentes/>

PROTOCOLO DE PREVENÇÃO E ATUAÇÃO

Protocolo geral para proteção individual

- Estar atento e seguir as recomendações mais atuais, publicadas pela autoridade nacional de saúde - DGS;
- Lavar frequentemente as mãos (especialmente após contacto direto com pessoas doentes), com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos (cantar os “Parabéns a você” 2 vezes);
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após o treino desportivo, antes e após a preparação de alimentos, após o uso da casa de banho, após tossir/espirrar e sempre que as mãos pareçam sujas;
- Sempre que não exista onde lavar as mãos, pode usar-se uma solução aquosa de base alcoólica (SABA) em alternativa;
- Evitar contacto próximo (a menos de 2 metros) com pessoas com sinais e sintomas de infeção respiratória aguda;
- Sempre que possível, evitar os apertos de mão. Substitua a saudação usando o punho fechado ou simplesmente acenar;
- Quando chegar a casa, retirar calçado e lavar as mãos antes de qualquer outra atividade;
- Evitar contacto com animais;
- Adotar medidas de etiqueta respiratória:
 - Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido e não para as mãos;
 - Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
 - Lavar as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir.
 - Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias

NOTA: Pessoas regressadas de áreas geográficas afetadas com transmissão ativa na população, devem estar atentas ao surgimento de febre, tosse e eventual dificuldade respiratória. Se surgirem estes sintomas, **não se devem deslocar aos serviços de saúde, mas ligar para o SNS24 - 808 24 24 24**, e seguir as orientações que lhes forem dadas. Por regra não se recomenda qualquer tipo de isolamento de pessoas sem sintomas.

Recomendações gerais:

<https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/Recomendações-gerais-1.pdf>

Lavar as mãos:

https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/01-DGS_lavarmaos_adultos-1.pdf

Higienização das mãos com solução de base alcoólica:

https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/01-DGS_lavarmaos_alcool_adultos-2.pdf

Mobilização social:

<https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/Mobilização-social.pdf>

Medidas de isolamento social

- Evitar contacto ou permanência em proximidade de grupos de pessoas ou multidões;

- Evitar contacto físico entre familiares ou amigos;
- Permanecer em casa, evitando deslocações desnecessária. Apenas se deslocar na comunidade para atividades essenciais nomeadamente: trabalho/treino, compras de alimentos e bens essenciais;
- Promover reuniões entre atletas/ treinadores/ diretores desportivos/ patrocinadores através de videoconferência;

Medidas de boas práticas em treino desportivo

- Se tiver sintomas (ex. febre, tosse, dificuldade respiratória) não treine. Ligue para o seu médico de referência;
- Aplicar as medidas gerais de proteção individual (ver acima);
- Suspende o treino em ambientes partilhados por outros atletas: ginásios comunitários, piscinas, velódromo, etc;
- Durante o treino ao ar livre:
 - Tendo em conta o risco de contágio e gravidade da doença COVID-19, recomenda-se que o treino ao ar livre fique restrito aos atletas profissionais, Sub23 equipas de clube, atletas em projetos olímpicos, atletas de competição juniores e cadetes. Recomenda-se fortemente que os atletas CPT, escolas, veteranos e elites amadores, não pratiquem desporto ao ar livre, limitando-se apenas ao treino em casa;
 - Programar a duração do treino – Reduzir o tempo da sessão máxima para 3 horas. Se houver necessidade de fazer treino bi-diário, fazer o segundo treino em casa (*indoor*);
 - Fazer-se acompanhar de solução de base alcoólica individual;
 - Fazer-se acompanhar de todo o material técnico/ alimentação/ hidratação individual necessários para o seu treino programado (não partilhar objetos);
 - Nos *briefings* pré treino manter distância de conversação entre atletas e treinadores de 2 metros;
 - Respeitar as regras de trânsito;
 - Treinar preferencialmente em locais sem aglomerados populacionais, com pouco tráfego e no caso do BTT sem grandes exigências técnicas para reduzir riscos de acidente;
 - Evitar comportamentos de risco na condução da bicicleta, nomeadamente:
 - ✓ Moderação das velocidades em zonas de descida,
 - ✓ Não realizar meio-fundo,
 - ✓ Circulação moderada em povoações,
 - ✓ Redobrar atenção na identificação de perigos no percurso de treino e ajustar as velocidades e manobras em função do contexto: por exemplo – buracos ou piso em mau estado, tampas de esgoto, passadeiras de pedões, areias/óleos no percurso etc...)
 - Não treinar no exterior em dias de chuva. Esta prática aumenta de forma significativa o risco de queda e consequentemente o risco de utilização de recursos de saúde;



**FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
DE CICLISMO**

- Treinar preferencialmente sozinho. Se acompanhado por outro atleta, manter distância de segurança: 4 metros distanciamento longitudinal (frente ou atrás), 2 metros distanciamento horizontal (latero-lateral);
- Evitar paragens em supermercados, mercados, cafés, pastelarias e outros locais de aglomerado de pessoas;
- Não treinar no exterior em dias de chuva. Esta prática aumenta de forma significativa o risco de queda e consequentemente o risco de utilização de recursos de saúde;
- Evitar expelir secreções de forma voluntária para o ambiente envolvente;
- Após o treino, lavar bicicleta e higienizar com solução de base alcoólica o guiador e o selim;
- Durante o treino em casa:
 - Fazer treino em casa sempre que possível, com utilização de rolos e plano de treino adaptado;
 - Ventilar devidamente o espaço de treino – pelo menos 10 min antes e depois do treino;
 - Após o treino, higienizar com solução de base alcoólica a bicicleta, nomeadamente o guiador e o selim;
- Não promova o alarmismo nem a indiferença face à COVID-19 no contacto com outros atletas e outros agentes desportivos

Medidas de boas práticas em treino desportivo para atletas em isolamento profilático (“quarentena”)

- Obedecer a todas as indicações determinadas pela linha SNS 24/Autoridade de Saúde que instituiu a medida;
- Reservar uma divisão da casa (além do quarto e WC) para a atividade de treino desportivo;
- Aplicar as medidas gerais de treino desportivo anteriormente descritas para TREINO EM CASA;
- Não partilhar utensílios domésticos ou técnicos com os demais conviventes;
- Não promova o alarmismo nem a indiferença face à COVID-19 nos conviventes.

Protocolo para viagens ao estrangeiro (áreas geográficas sem transmissão ativa na comunidade)

- Aplicar as medidas gerais de proteção individual;
- Fazer-se acompanhar de solução de base alcoólica individual;
- O uso de máscara não está indicada como medida de proteção durante as viagens de avião;
- No avião tenha o cuidado de lavar / desinfetar as mãos antes e após as refeições a bordo;
- No avião tenha o cuidado de lavar / desinfetar as mãos antes e após ir ao WC;
- No decorrer da viagem de avião, deverá estar atento às pessoas que estão sentadas num raio de 2 lugares. Caso detetem sinais de tosse/ dificuldade respiratória, deve contactar um tripulante a bordo;
- Assim que chegue ao destino, lave bem as mãos o mais rápido possível: a lavagem das mãos e a desinfeção são decisivas para evitar infeções. As mãos devem ser lavadas com água e sabão por pelo menos 20 segundos e, depois de enxaguadas cuidadosamente, devem ser secas com papel descartável;

- No destino, evite locais públicos, restaurantes, cinemas e todas as situações com aglomerado de pessoas em locais fechados (baixa probabilidade de transmissão do vírus quando contacto com pessoas em movimento ao ar livre, comparativamente quando contacto com aglomerados de pessoas em recintos fechados);
- Quando estiver em áreas públicas, evite tocar o máximo possível em qualquer superfície;
- - NÃO toque nos olhos ou em qualquer lugar do seu rosto até ter desinfetado as mãos com desinfetante SABA.

Protocolo para viagens ao estrangeiro (áreas geográficas com transmissão ativa na comunidade)

NOTA 1: Está fortemente desaconselhado viajar para áreas geográficas com transmissão ativa na comunidade, e área em regime de quarentena: **Ásia** (China, Coreia do Sul, Japão, Singapura); **Médio Oriente** (Irão); **Europa** [(Itália; Suíça; Espanha (La Rioja; Madrid; Catalunha; País Basco); Alemanha (North-Rhine-Westphalia; Baden-Wurtemberg; Baviera); França (Ilha de França; Grand Est)].

NOTA 2: No dia 13/03/2020 foi declarado o encerramento de fronteiras nos países: Dinamarca, Polónia e República-Checa. Todos os territórios da Itália e regiões específicas da Alemanha, França e Espanha estão em cordão sanitário, querendo dizer que é terminantemente proibido a entrada/saída destas áreas.

Atualização de área de transmissão ativa na comunidade:
<https://covid19.min-saude.pt/areas-com-transmissao-comunitaria-ativa/>

- Se tiver > 65 anos ou for portador de condição médica crónica (doença cardíaca, doença pulmonar crónica, doença renal, diabetes, doença autoimune, imunodeprimido etc), é fortemente recomendado não viajar;
- Aplicar todas as medidas mencionadas acima;
- Use sempre uma máscara ao sair do hotel;
- Se tiver tido em contacto com pessoas com diagnóstico COVID-19, deve contactar o médico UVP-FPC e as autoridades de saúde do país que está a visitar. Deve paralelamente ficar no quarto em isolamento individual. Alimentos e itens de higiene pessoal deverão ser deixados à sua porta;
- Caso regresse de uma zona de transmissão comunitária, por princípio de precaução de saúde pública, deve respeitar o período de isolamento profilático domiciliário de 14 dias após o seu regresso, durante o qual deverá vigiar o eventual aparecimento de sintomas (tosse, febre ou dificuldade respiratória). Associadamente deverá proceder à vigilância com registo da temperatura corporal 2x/dia.
- Se surgirem estes sintomas, não se devem deslocar aos serviços de saúde, mas ligar para o SNS24 – 808 24 24 24, e seguir as orientações que lhes forem dadas.

Protocolo de prevenção para o Staff em provas desportivas e estágios

- Aplicar todas as medidas de prevenção gerais mencionadas acima;

- Colocar SABA nas mesas de refeição, nos quartos de massagem e nos quartos de atletas e staff;
- Na compra de alimentos e bebidas, apenas escolher produtos embalados, rotulados e com validade;
- Lavar e/ou desinfetar as mãos antes de manipular/preparar qualquer alimento ou suplemento para os atletas, inclusive bidons e sacos de abastecimento;
- Lavar e/ou desinfetar as mãos antes de proceder a massagem desportiva;
- Durante a massagem/período de alimentação de atletas, se notar algum atleta com tosse, dificuldade respiratória, proceder a colocação imediata de máscara ao atleta, ligar à Linha Saúde 24 e reportar ao médico de referência;
- Lavar e/ou desinfetar as mãos antes de proceder à lavagem de bicicletas. Terminar com a desinfecção do guidador e o selim com solução de base alcoólica;
- Evitar contacto social com elementos de staff de outras equipas;

Protocolo de atuação CASO SUSPEITO para o Staff em provas desportivas e estágios

Definição de caso suspeito/provável/confirmado:

A classificação de um caso como suspeito de doença por COVID-19 deve obedecer a critérios clínicos e epidemiológicos. Definição baseada na informação atualmente disponível na DGS e ECDC.

CASO SUSPEITO

- Doente com infeção respiratória aguda (início súbito de febre ou tosse ou dificuldade respiratória), sem outra etiologia que explique o quadro + História de viagem ou residência em áreas com transmissão comunitária ativa, nos 14 dias antes do início de sintomas;
- OU
- Doente com infeção respiratória aguda + Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2 ou COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas;
- OU
- Doente com infeção respiratória aguda grave, requerendo hospitalização, sem outra etiologia.

CASO PROVÁVEL

- Caso suspeito com teste para SARS-CoV-2 inconclusivo ou teste positivo para pan-coronavírus + sem outra etiologia que explique o quadro.

CASO CONFIRMADO

- Caso com confirmação laboratorial de SARS-CoV-2, independentemente dos sinais e sintomas.

Baseado na Nova definição de caso – Orientação nº 002A/2020 de 25/01/2020 atualizada a 09/03/2020

Estabelecimento de área de isolamento para caso suspeito:

Esta medida aplica-se a atleta ou staff suspeito de infeção por COVID-19. A implementação de isolamento visa impedir que

outros atletas e/ou colaboradores possam ser expostos e infetados e tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível pelo grupo e comunidade.

A área de isolamento (sala, gabinete, secção, zona) na unidade hoteleira da competição / estágio, deve ter ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica AVAC, e possuir revestimentos lisos e laváveis (por exemplo, não deve ter tapetes, alcatifa ou cortinados). Esta área deverá estar equipada com:

- Telefone;
- Cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do estudante ou colaborador suspeito de infeção por COVID-19, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte);
- Kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
- Balde do lixo (com abertura não manual e saco de plástico);
- Solução antisséptica de base alcoólica – SABA (disponível no interior e à entrada desta área);
- Toalhetes de papel;
- Mascara(s) cirúrgica(s);
- Luvas descartáveis;
- Termómetro.

Nesta área, ou próxima dela, deve existir uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do caso suspeito.

Definição de elemento “Gestor-COVID”

O papel de “Gestor-COVID” deverá ser sempre representado pelo médico de referência da equipa. Excecionalmente, em momentos de estágio e/ou competição, em que o médico está ausente, o “Gestor-COVID” passa a ser definido pelo diretor desportivo responsável pela comitiva.

Protocolo de procedimento a tomar na presença de caso suspeito

Qualquer atleta ou staff com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito de doença por COVID-19, ou alguém que identifique um atleta ou staff nestas circunstâncias, deverá informar imediatamente o “Gestor COVID” e dirigir-se para a área de isolamento definida para aquele efeito.

Deverá ser prestada ao atleta ou staff doente toda a assistência necessária, incluindo se existirem dificuldades de locomoção. O “Gestor COVID” deverá certificar-se que o caso suspeito se desloca para a área de isolamento ou acompanhá-lo até à mesma. Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança (superior a 1 metro) do doente. O percurso estabelecido até à área de isolamento deverá evitar o uso de ascensores, de forma a evitar contaminação de superfícies. Deverão preferencialmente ser utilizadas escadas, não devendo idealmente ser usados os corrimãos como apoio. O “Gestor COVID” que acompanha e presta assistência ao atleta ou staff com sintomas, deve colocar, antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com o caso suspeito.

Se se tratar de um caso suspeito em território português, no interior da área de isolamento, o “Gestor COVID” deve contactar a Linha SNS 24 (808 24 24 24).

O caso suspeito deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pelo próprio e este deverá verificar se a máscara se encontra bem ajustada (ou seja: ajustamento da máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face. Em homens com barba, poderá ser feita uma adaptação a esta medida máscara cirúrgica complementada com um lenço de papel). Sempre que a máscara estiver húmida, o caso suspeito deverá substituí-la por outra.

Apos avaliação, a Linha SNS 24 informa o “Gestor COVID”:

- Se não se tratar de facto de um caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica do atleta ou staff;
- Se se tratar de facto de um caso suspeito de COVID-19: a Linha SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direcção-Geral da Saúde (DGS), para validação da suspeição. Desta validação o resultado poderá ser:
 - ✓ **Caso Suspeito Não Validado:** fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do atleta ou staff. O Atleta ou Staff informa o “Gestor COVID” da não validação, e este último deverá informar o médico de referência (caso não seja o próprio).
 - ✓ **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. O “Gestor COVID” informa o médico de referência e ao **Departamento Médico da UVP-FPC** da existência de um caso suspeito de COVID-19 validado.

Todas as questões sobre o desígnio ou a aplicação destas medidas, deverão ser dirigidas ao Departamento Médico UVP-FPC, através do contacto direto +351 964 088 850 ou o endereço de correio eletrónico de filipe.lima.quintas@gmail.com.



Filipe de Lima Quintas
Diretor do Departamento Médico UVP-FPC
Médico das Seleções Nacionais UVP-FPC