



# Recomendações para a elaboração de um Plano de Retoma de Atividades Desportivas de Alto Rendimento - COVID-19

Documento de apoio elaborado pelo CAR Jamor

A retoma do treino desportivo, que se pretende progressiva e com respeito à proteção da saúde dos praticantes e dos outros agentes desportivos, deve apoiar-se num plano para a **minimização dos riscos**, fundamentado nas recomendações das autoridades de saúde. Para além disso, a retoma do treino desportivo deve adaptar-se à especificidade da modalidade, das tarefas de treino, das condições das instalações e da idade, nível de prática e estado de saúde dos indivíduos envolvidos.

Para minimizar os riscos, algumas das rotinas anteriores devem ser ajustadas ou alteradas, pelo que é necessário antecipar e clarificar as diferentes **medidas de mitigação** destinadas a diminuir os riscos identificados, a aplicar a cada situação.

Objetivos do presente documento:

- Providenciar informação de suporte para a avaliação dos riscos;
- Identificar as atividades de mitigação;
- Ajudar na tomada de decisões para a criação do plano de retoma, com base na matriz de “risco-medidas de mitigação”, construída com a melhor evidência científica disponível à data.

Desta forma, deverá ser possível estabelecer os planos de retoma do treino desportivo, atendendo à especificidade de cada modalidade desportiva, aos diferentes contextos de treino e às diferentes condições das instalações.

## 1. AVALIAÇÃO DO RISCO

É necessário estabelecer previamente o risco das diversas atividades, que podem ser categorizadas como “negligível”, “baixo”, “moderado” ou “elevado risco”, por exemplo.

Em relação à avaliação global do risco, sugerimos:

1. Analisar o risco da modalidade / especialidade na realização da **atividade específica** (exemplo: corrida, salto, luta, jogo com contacto, etc.), na perspetiva **isolada** do(s) praticante(s) (isto é, sem juízes, cronometristas, árbitros ou público).
2. Analisar o risco das diferentes componentes / **situações do treino**, como aquecimento, treino de agilidade / coordenação, treino de força, análise e repetição de tarefas ou gestos desportivos, retorno à calma, atividades de regeneração.
3. Estender esta análise de risco a **múltiplos participantes** de um eventual grupo de trabalho, começando por adicionar os praticantes, a equipa técnica, os elementos de apoio ao treino, os funcionários das instalações.
4. Analisar a decomposição de **etapas** em relação ao treino:



- a. condições, comportamentos fora do treino;
  - b. deslocação para o treino;
  - c. circuitos habituais e os novos circuitos a realizar nas instalações de treino;
  - d. adaptação das instalações de apoio (cabines, sanitários, salas de apoio);
  - e. normas a cumprir para minimizar os riscos;
  - f. condições de preparação / higienização para outras sessões de treino.
5. Avaliar o risco de outros **eventos** (sessões de treino, competições, competições sem espetadores).

Em relação à componente desportiva, o risco deverá ser considerado “reduzido”, “moderado” ou “elevado” em função do **distanciamento** inter individual entre os atletas, treinadores, outros elementos das equipas de trabalho. Neste caso devemos considerar que os 2 metros de distanciamento fazem referência a situações de indivíduos a caminhar ou em fila de espera. Em situação de corrida deverá ser considerado necessário um distanciamento superior (mais de 5 a 10 m), bem como no caso do ciclismo (mais de 20 m) ([http://www.urbanphysics.net/Social%20Distancing%20v20 White Paper.pdf](http://www.urbanphysics.net/Social%20Distancing%20v20%20White%20Paper.pdf)).

Considerar como fator o “**número** de praticantes / participantes” e a **localização** da atividade em “espaço fechado / coberto” ou “ar livre”.

Em relação às condições das instalações, devemos considerar:

- Instalações sanitárias (balneários e casas de banho);
- Circuitos de acesso e circulação para assegurar o distanciamento;
- Definir área de isolamento para quem manifestar sintomas durante o treino. Ter plano de contingência para esta eventualidade;
- Reforço de material de higienização e limpeza;
- Prever a necessidade de termómetros.

## 2. IDENTIFICAÇÃO DAS MEDIDAS DE MITIGAÇÃO

É aconselhável detalhar igualmente as medidas a propor, “percorrendo” o mesmo trajeto, isto é, as medidas a tomar em casa, na deslocação, no acolhimento, no início do treino, durante o treino, na recuperação e no regresso.

Pilares em que assentam as medidas de mitigação:

- Distanciamento individual;
- Etiqueta respiratória;
- Higienização de superfícies;
- Redução de riscos no atendimento ao público;
- Eventos desportivos;
- Particularidades adaptáveis ao contexto desportivo, geral e específico.

Reforços comunicacionais:

- Listas de verificação de ações a tomar (“*Checklists*”);
- Sinalética;
- Cartazes;
- Ensino e simulações.



### **3. CRIAÇÃO DE MATRIZ DE “RISCO X MEDIDAS DE MITIGAÇÃO”**

Para auxiliar na avaliação de risco e na implementação de medidas de mitigação, propomos a utilização de uma matriz de avaliação, adaptada a partir de uma ferramenta de cálculo desenvolvida pela OMS ([https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-covid-ra-sports-addendum.xlsx?sfvrsn=75c5cde4\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-covid-ra-sports-addendum.xlsx?sfvrsn=75c5cde4_2)). O preenchimento desta matriz, permitirá obter uma estimativa razoável do nível de risco associado à realização da atividade de treino/competição, contribuindo também para identificar e corrigir lacunas nas medidas de mitigação a implementar.

### **4. ELABORAÇÃO DO PLANO, DISCUSSÃO, MELHORIA**

O plano de retoma das atividades desportivas de alto rendimento deverá ser proposto pelas respetivas Federações Desportivas. O IPDJ, através do Centro de Alto Rendimento do Jamor, [carjamor@ipdj.pt](mailto:carjamor@ipdj.pt), estará disponível para apoiar as Federações na elaboração do seu plano de retoma de atividades.

A análise e discussão do plano de retoma será realizada caso a caso, num processo de apreciação conjunta entre o IPDJ e as Federações em causa, envolvendo as respetivas equipas médicas, no sentido da minimização dos riscos de utilização.

No caso das instalações do Centro Desportivo Nacional do Jamor, o Plano de Retoma de Atividades Desportivas de Alto Rendimento proposto pelas federações desportivas é sujeito a parecer favorável do Responsável Clínico do CAR Jamor. O IPDJ informará as Federações relativamente aos termos de utilização das instalações e data de início das atividades.

O plano deverá ser alvo de melhorias e adaptações resultantes da evolução da situação da pandemia, da experiência e sensibilidade entretanto adquiridas, bem como do conhecimento científico e orientações emitidas pela OMS e DGS.

### **5. APLICAÇÃO E VIGILÂNCIA DO CUMPRIMENTO DO PLANO**

Ainda que a competência pela aplicação e vigilância do cumprimento do plano de retoma seja, do ponto de vista normativo, da responsabilidade dos técnicos e responsáveis pelas instalações desportivas, todas as normas e recomendações determinadas pelas autoridades nacionais de saúde e complementarmente definidas no plano de retoma, deverão ser integralmente cumpridas e respeitadas por todos os intervenientes. Todos os atletas autorizados a utilizar as instalações, devem assinar um termo de responsabilidade individual.

### **6. MELHORIA DO PLANO**

Com o passar do tempo, é expectável que surjam novos dados científicos sobre o vírus SARS-CoV-2 e a doença COVID-19, que obriguem a modificações nos planos de contingência. Assim, recomendamos que todos os profissionais de saúde envolvidos no acompanhamento dos processos de retoma à atividade se mantenham a par das orientações emitidas pela OMS e pela DGS, bem como de outras fontes de evidência científica relevantes, de modo a poderem ajustar atempadamente os procedimentos implementados.

#### **REFERÊNCIAS:**



Norma nº 004/2020 de 23/03/2020: FASE DE MITIGAÇÃO - Abordagem do Doente com suspeita ou Infecção por SARS-CoV-2. Disponível em: <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/normas-e-circulares-normativas/norma-n-0042020-de-23032020-pdf.aspx>

Norma nº 007/2020 de 29/03/2020: Prevenção e Controlo de Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19): Equipamentos de Proteção Individual (EPI). Disponível em: <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/normas-e-circulares-normativas/norma-n-0072020-de-29032020-pdf.aspx>

Norma nº 010/2020 de 15/04/2020 COVID-19: FASE DE MITIGAÇÃO – Abordagem de Assintomático com Teste Laboratorial Positivo. Disponível em: <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/normas-e-circulares-normativas/norma-n-0102020-de-15042020-pdf.aspx>

Orientação nº 011/2020 de 17/03/2020: Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Medidas de prevenção da transmissão em estabelecimentos de atendimento ao público. Disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/i026012.pdf>

Orientação nº 014/2020 de 21/03/2020: Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Limpeza e desinfecção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares. Disponível em: <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0142020-de-21032020-pdf.aspx>

Orientação nº 019/2020 de 03/04/2020: COVID-19: FASE DE MITIGAÇÃO – Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não-Profissionais de Saúde. Disponível em: <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0192020-de-03042020-pdf.aspx>

Towards aerodynamically equivalent COVID19 1.5 m social distancing for walking and running. Disponível em: <http://www.urbanphysics.net/Social%20Distancing%20v20 White Paper.pdf>  
(white-paper do grupo belga, de 10 de Abril)

Considerations for sports federations/sports event organizers when planning mass gatherings in the context of COVID-19. WHO Interim guidance April 2020. Disponível em: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331764/WHO-2019-nCoV-Mass\\_Gatherings\\_Sports-2020.1-eng.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331764/WHO-2019-nCoV-Mass_Gatherings_Sports-2020.1-eng.pdf)

Checklist em Excel. Disponível em: [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-covid-ra-sports-addendum.xlsx?sfvrsn=75c5cde4\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-covid-ra-sports-addendum.xlsx?sfvrsn=75c5cde4_2)

Getting your workplace ready for COVID-19. Disponível em: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/advice-for-workplace-clean-19-03-2020.pdf>

Considerations for quarantine of individuals in the context of containment for coronavirus disease (COVID-19). Disponível em: <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1272428/retrieve>

Rational use of personal protective equipment for coronavirus disease (COVID-19). Disponível em: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331695/WHO-2019-nCov-IPC\\_PPE\\_use-2020.3-eng.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331695/WHO-2019-nCov-IPC_PPE_use-2020.3-eng.pdf)