



MEMORANDO DE BOAS PRÁTICAS PARA O REGRESSO AO RUGBY

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE RUGBY

DEPARTAMENTO MÉDICO

Abril de 2020 (atualizado em 18 de Maio de 2020)

Índice

Introdução.....	2
Cronograma para o regresso à competição.....	3
Elementos que constituem o treino na modalidade.....	4
Infraestruturas desportivas.....	5
Atletas e outros agentes desportivos.....	6
Viagens para jogos.....	8
Considerações finais.....	9
Bibliografia.....	10
Anexos.....	11

Autores

António Cruz Ferreira, MD, PhD | Diretor Clínico da Federação Portuguesa de Rugby

Fernando Morais Torres, MD | Médico com certificação World Rugby ICIR Level 2

João Diogo Silva, MD | Médico com certificação World Rugby ICIR Level 2

Vasco Couceiro, MD | Médico com certificação World Rugby ICIR Level 2

Introdução

Atendendo à evolução da pandemia COVID-19 e ao plano de desconfinamento apresentado pelo Governo de Portugal a 15 de maio de 2020, decidiu a Federação Portuguesa de Rugby elaborar este documento para auxiliar os clubes a perceber a melhor forma de gradualmente retomar a sua atividade, cumprindo as orientações e limitações impostas pelas autoridades.

Durante o mês de abril, acompanhando o exercício realizado pela World Rugby e outras congéneres, a Federação Portuguesa de Rugby, através do seu departamento médico e em articulação com peritos e contactos médicos dos clubes, tem aprofundado o tema do regresso à competição e os moldes em que o mesmo pode ser feito em segurança.

Perante o calendário que foi apresentado pelo Governo, o regresso de competições de rugby em Portugal apenas parece possível num horizonte temporal de médio prazo, sendo esta também a ideia da World Rugby.

Como anteriormente abordado com os clubes e proposto à direção da Federação Portuguesa de Rugby, o retorno à prática desportiva e à competição terá de ser gradual e obedecer integralmente às orientações das autoridades de Saúde, procurando-se evitar uma nova vaga da doença e garantindo o bem-estar e a segurança de todos os agentes da modalidade.

Considerando, assim, como data inicial o levantamento das restrições à utilização de infraestruturas desportivas, recomenda-se que o retorno à prática desportiva permita garantir que:

- 1) Seja feito de forma gradual;
- 2) Todos os praticantes e agentes desportivos assumam o cumprimento escrupuloso das orientações da Direção Geral da Saúde e do Governo de Portugal;
- 3) Todos os agentes tomem conhecimento dos riscos associados e assinem o respetivo termo de responsabilidade.

Faz-se notar que este documento não se substitui às orientações das autoridades de saúde e está alinhado com a proposta da *World Rugby* para o retorno à competição.

António Cruz Ferreira, Diretor Clínico da Federação Portuguesa de Rugby

Cronograma para o regresso à prática desportiva

O plano apresentado para o regresso à prática desportiva está em linha com o modelo proposto pela *World Rugby* (no documento apresentado a 30/04/2020). Este prevê um regresso gradual, em função do levantamento das medidas restritivas de cada país.

Quanto ao retorno à competição, para que se possa fazer em segurança, garantindo a redução do risco de transmissão da doença e a segurança física dos atletas, consideramos que, no futuro, um período mínimo de 4 a 6 semanas desde o regresso aos treinos coletivos até ao primeiro jogo será fundamental.

Por fim, importa relembrar que, em 18 de maio de 2020, a competição se encontra suspensa há já 3 meses (em alguns casos, desde final de janeiro de 2020 que não há jogos) e os atletas necessitam de um período de readaptação à nova realidade. Estes atletas viveram, ainda, uma situação mais complexa durante o período em que esteve vigente o “estado de emergência” e durante o qual a possibilidade de realização de exercício físico/treino (e as condições para tal) foram drasticamente limitadas, reforçando a necessidade de um regresso gradual.

Assim, para um retorno em segurança, propõe-se o seguinte cronograma:

Tabela 1. Cronograma para o retorno à prática desportiva no rugby

Data	Atividade a desenvolver
Até 18/05	Treino individual no domicílio e nas áreas circundantes.
Dia 18/05	Levantamento de restrições para a utilização de <u>campos de rugby (mantêm-se encerrados os ginásios)</u>
Etapa 1 (Atualmente)	Treino individual com garantia de distanciamento social e cumprimento de orientações DGS, podendo ser organizados grupos até 5 praticantes (com técnico) sem partilha de equipamentos
Etapa 2*	Treino em pequenos grupos com exercícios específicos da modalidade com partilha de equipamento (sem contacto), garantindo o cumprimento das orientações da DGS.
Etapa 3*	Início do treino coletivo (primeiro sem contacto e gradualmente com contacto) mantendo o cumprimento das indicações da DGS, evitar contactos desnecessários (p.ex. partilha de garrafas de água, aglomerações, roda final...)
Etapa 4*	Competições deveriam iniciar-se nunca antes de 4-6 semanas após o regresso aos treinos coletivos sem limitações.

Legenda: * ainda não é possível realizar treinos coletivos

Elementos que constituem o treino na modalidade

A preparação individual e coletiva dos atletas e equipas de rugby é realizada em distintas instalações desportivas nas quais se incluem pista de atletismo, campo de jogo/estádio e ginásio.

Com a exceção do último, todas as atividades poderão ser realizadas ao ar livre (ambiente não fechado), garantindo-se, desta forma, a possibilidade de cumprimento das regras de distanciamento social adequadas a cada fase (se ainda aplicáveis).

O treino de ginásio, ainda não é permitido. Deverão ser estabelecidas regras de utilização em função da dimensão de cada estrutura para o número máximo de utilizadores, pela Direção Geral de Saúde, como aliás já o faz para os espaços comerciais fechados. Lembra-se que no plano de desconfinamento apresentado ainda não existe previsão para abertura de ginásios nem utilização de instalações como balneários.

Nas tabelas abaixo sumarizam-se o tipo de atividade e o nível de exposição individual/possibilidade de realização no enquadramento atual, bem como a avaliação de risco de acordo com as indicações do IPDJ.

Tabela 2a. Tipo de atividade, local e possibilidade de realização no enquadramento legal

Atividade	Local	Pode ser realizado atualmente (18/05/20)
Treino de condicionamento/aeróbio	Ar livre (Campo de jogo)	Sim
Treino de skills (técnica individual)*	Ar livre (Campo de jogo)	Sim
Treino de resistência/força (individual)	Ar livre (Campo de jogo)	Sim
Treino de resistência/força	Ambiente fechado (ginásio)	Não
Treino de movimentação coletiva	Ar livre (Campo de jogo)	Não
Treino de conjunto (ou jogo)	Ar livre (Campo de jogo)	Não

*sem partilha de equipamentos de treino (p.ex. sacos ou bolas)

Tabela 2b. Avaliação do risco de contágio de acordo com as orientações do IPDJ

Atividade	Distanciamento social (>2m)	Avaliação do risco
Treino de condicionamento/aeróbio	Sim	Score 1 (Muito Baixo a Baixo)
Treino de skills(técnica individual) *	Sim	Score 2 (Baixo a Moderado)
Treino de resistência/força (ar livre)	Sim	Score 1 (Muito Baixo a Baixo)
Treino de resistência/força (ginásio)#	Sim	Score 3 (Baixo a Moderado)
Treino de movimentação#	Parcialmente	Score 4 (Moderado a Elevado)
Treino conjunto (jogo) #	Não	Score 5 (Elevado a Muito Elevado)

não permitido no enquadramento atual

*sem partilha de equipamentos de treino (p.ex. sacos ou bolas)

Infraestruturas desportivas

Estádios e campos de rugby

Deverão possuir e ter implementado o respetivo Manual de Procedimento para Proteção de Funcionários e Praticantes. Todos os atletas e funcionários que utilizem as instalações deverão tomar conhecimento desse documento e expressamente declará-lo, **através de um termo de responsabilidade a enviar para a Federação, nos moldes anteriormente indicados.**

Ginásios

Aguardam-se as orientações do Governo e da Direção Geral da Saúde na próxima fase de desconfinamento. Até lá, estão interditos.

Atletas e outros agentes desportivos

Atendendo aos riscos associados à pandemia Covid-19 que ainda se mantêm reais, mas compreendendo a vontade de tentar um regresso à realidade pré-Covid, dentro do possível, é fundamental que este retorno seja gradual e obedeça às orientações das autoridades de Saúde.

No caso em concreto dos atletas e dos árbitros, que necessitam de autorização médica para poderem desempenhar as suas atividades, é importante salientar que, sem prejuízo de terem os seus Exames Médico-Desportivos válidos, deverão seguir as recomendações deste documento.

Propomos a divisão dos atletas e árbitros em 2 grupos: os que testaram positivo para Covid-19 (Grupo 1) e os que não testaram (Grupo 2). Com base nessa divisão na literatura disponível, o Departamento Médico da Federação Portuguesa de Rugby recomenda que:

1) Atletas e árbitros do grupo 1:

- não podem regressar à prática desportiva sem declaração de cura – de acordo com as orientações da DGS;
- após a cura, deverão realizar novo Exame Médico-Desportivo que confirme a aptidão e que inclua idealmente todos os seguintes exames: estudo cardíaco dirigido (ECG com prova de esforço; ecocardiograma, ou outros); RX do tórax; eventualmente, provas de função respiratória e análises de sangue (hemograma e bioquímica).

2) Atletas e árbitros do grupo 2:

- recomendamos a realização de teste para o Covid-19 antes do retorno à prática;
- recomendamos a renovação do seu Exame Médico-Desportivo, independentemente da data de caducidade do anterior.

3) Para os restantes agentes desportivos recomendamos:

- se tiveram teste positivo, não podem regressar à prática desportiva sem declaração de cura – de acordo com as orientações da DGS;
- se não tiveram teste positivo, recomenda-se a realização de teste para o Covid-19.

Todos deverão estar conscientes dos riscos associados à prática desportiva e assinar um termo de responsabilidade antes do regresso à competição.

Para além destes cuidados, os atletas, árbitros e restantes agentes desportivos deverão cumprir com um conjunto de normas de comportamento em sociedade que visam a redução do risco de transmissão em contexto desportivo. Tal como preconizado pela *World Rugby* no seu documento de regresso à competição, sugerimos as seguintes 10 regras:

- 1. Educação** - familiarize-se com as medidas implementadas pelo seu clube.
- 2. Triagem diária** - até novo aviso, recomendamos que: avalie a existência de sintomas COVID-19 antes de sair de casa (p.ex. febre durante a noite, tosse, falta de ar, dor de garganta ou mal-estar). Se presentes, deve permanecer em casa, e ligar para o **808 24 24 24**.
- 3. Aderir às regras de higiene:** Lavagens mais frequentes das mãos; em algumas situações, como no ginásio ou durante as reuniões, o uso de máscaras faciais deve ser considerado; evitar tocar em superfícies de alto contacto, como maçanetas, teclados de computadores públicos etc.; evitar cuspir; usar cotovelo ou lenço de papel ao tossir ou espirrar; não partilhar garrafas de água ou garrafas com suplementos nutricionais.
- 4. Cumpra as regras da distância social:** no escritório, ginásio, sala médica e campo de treino (sempre que seja sem contacto).
Uma distância de pelo menos 2 metros entre as pessoas presentes ajuda a reduzir significativamente a probabilidade de transmissão do vírus. Devido ao movimento envolvido no desporto, a distância mantida deve ser o mais generosa possível.
- 5. Reduza o contacto ao mínimo:** Apertar as mãos, bater palmas, abraçar e aplaudir em grupo deve ser completamente evitado. Por outro lado, até que as medidas de distanciamento social sejam reduzidas, o contacto físico (incluindo jogos competitivos) deve ser evitado; portanto, inicialmente, apenas o treinamento individual pode ocorrer.
- 6. Equipe-se e tome banho em casa.**
- 7. Evite partilhar o carro de e para os treinos**
- 8. Evite eventos como reuniões e celebrações em espaços fechados:** as reuniões da equipe devem ser realizadas ao ar livre ou em espaços amplos. Outras opções incluem recurso a reunião digital/online.
- 9. Reduza o tamanho dos grupos de treino:** Embora existam restrições de distanciamento social e reunião pública, as equipas precisarão de treinar em pequenos grupos, de acordo com as medidas a propor pelo governo em cada fase. Quando vários grupos treinam, as sessões devem ser desfasadas, sem sobreposição entre esses grupos. Grupos menores limitam o risco de infecção e, caso ocorra uma infecção, o número de pessoas que precisam de ser potencialmente colocadas em quarentena será limitado.
- 10. Quando possível, realizar todas as atividades ao ar livre.**

Viagens para jogos

Quando for permitido o regresso à competição, a planificação/organização das viagens, refeições e acomodação das equipas deverá seguir integralmente as recomendações gerais da Direção Geral da Saúde e do Governo de Portugal para o efeito.

Considerações finais

A Federação Portuguesa de Rugby coloca a segurança e o bem-estar dos seus atletas e agentes desportivos como prioridade máxima. Já o era antes da pandemia COVID-19 e continuará a sê-lo depois. Importa, por isso, fazer notar que **apenas será considerado o retorno à competição se for consensual a possibilidade de gerir o risco de exposição que advirá do retorno à prática desportiva**. Quando essas condições estiverem reunidas, de acordo com a literatura internacional e com a proposta da World Rugby, o retorno à prática deverá seguir os princípios apresentados neste documento.

Bibliografia

Clerkin KJ, Fried JA, Raikhelkar J et al. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) and Cardiovascular Disease. *Circulation* 2020.

Drezner JA, O'Connor FG, Harmon KG et al. AMSSM Position Statement on Cardiovascular Preparticipation Screening in Athletes: Current evidence, knowledge gaps, recommendations and future directions. *Br J Sports Med* 2017;51:153-167.

Drezner JA, Sharma S, Baggish A et al. International criteria for electrocardiographic interpretation in athletes: Consensus statement. *Br J Sports Med* 2017;51:704-731.

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

<https://blogs.bmj.com/bjism/2020/04/24/the-resurgence-of-sport-in-the-wake-of-covid-19-cardiac-considerations-in-competitive-athletes/>

<https://playerwelfare.worldrugby.org/covid-19>

<https://www.wsj.com/articles/the-soccer-match-that-kicked-off-italys-coronavirus-disaster-11585752012>

Ong SWX, Tan YK, Chia PY et al. Air, Surface Environmental, and Personal Protective Equipment Contamination by Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) From a Symptomatic Patient. *JAMA* 2020.

Shi S, Qin M, Shen B et al. Association of Cardiac Injury With Mortality in Hospitalized Patients With COVID-19 in Wuhan, China. *JAMA Cardiol* 2020.

Wang T, Du Z, Zhu F et al. Comorbidities and multi-organ injuries in the treatment of COVID-19. *Lancet* 2020;395:e52.

REGRAS E COMPORTAMENTOS NO TREINO



Chegar equipado de casa

1



Evitar contactos desnecessários (apertos de mão, abraços, etc.)

2



Lavar as mãos antes e depois de cada treino

3



Proibir a partilha de garrafas de água

4



Evitar fazer a roda final

5



Tomar banho no seu próprio domicílio

6

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: **20 segundos**



00 Molhe as mãos



01 Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



02 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



03 Palma com palma com os dedos entrelaçados



04 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



05 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



06 Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



07 Enxague as mãos com água



08 Seque as mãos com um toalhete descartável