



**MANUAL DE PROCEDIMENTO DE PROTEÇÃO DE PRATICANTES E FUNCIONÁRIOS
(CAR RUGBY DO JAMOR)**

**FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE RUGBY
(DEPARTAMENTO MÉDICO)**

Versão de 6 de maio 2020 (próxima atualização até 31 de maio 2020)

Índice

| | |
|---|----|
| Índice..... | 1 |
| Introdução..... | 3 |
| A. Pessoal autorizado a utilizar as instalações..... | 4 |
| 1. Pedido de Autorização..... | 4 |
| 2. Termo de responsabilidade individual..... | 4 |
| B. Plano de contingência em caso sintomas COVID-19 durante a atividade..... | 4 |
| C. Deslocações e processo administrativo..... | 8 |
| 1. Comportamento fora do treino..... | 8 |
| 2. Deslocações para e das instalações de treino..... | 8 |
| 3. Circulação nas instalações de treino..... | 8 |
| 4. Processo Administrativo..... | 8 |
| 5. Controlo de Acessos..... | 9 |
| 6. Salas, horários e utilização..... | 9 |
| D. Balneários..... | 9 |
| E. Instalações sanitárias..... | 10 |
| F. Equipamentos de Proteção Individual (EPI)..... | 10 |
| 1. Colaboradores..... | 10 |
| 2. Utilizadores..... | 10 |
| G. Instalações que podem ser utilizadas na atividade desportiva..... | 10 |
| 1. Treino individual no campo de rugby..... | 11 |
| 2. Horário de utilização..... | 11 |
| 3. Medidas de higienização antes e depois do treino..... | 11 |
| H. Formação interna de funcionários, treinadores e atletas..... | 12 |
| I. Revisão do documento..... | 12 |
| J. Planta do CAR Rugby..... | 12 |

Autor

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

Agradecimentos

João Beckert, MD, PhD | Responsável Clínico do Centro de Alto Rendimento do Jamor

Introdução

Durante o mês de abril, acompanhando o exercício realizado pela World Rugby, outras congéneres e o IPDJ, 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 poderá ser feito no início da próxima época desportiva (agosto/setembro de 2020), assim a evolução positiva a que temos assistido se mantenha.

Como anteriormente abordado com os clubes (em reunião a 21 de abril de 2020) 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 competição permita garantir que:

- 1) Todos os praticantes e agentes desportivos assumam o cumprimento escrupuloso das orientações da Direção Geral da Saúde e do Governo de Portugal;
- 2) Seja feito de forma gradual. Primeiro com os atletas a treinar isoladamente, depois em pequenos grupos (pares – mantendo distância social), por fim em equipa, assegurando-se, sempre, o cumprimento de regras básicas;
- 3) Que um eventual calendário de competições a definir contemple um período mínimo de 4-6 semanas após a autorização de utilização de todas as infraestruturas desportivas.

Quanto à utilização das instalações do Centro de Alto Rendimento (CAR) e de acordo com as orientações e acordo estabelecido com o Responsável Clínico do CAR, o mesmo apenas poderá acontecer através da elaboração e escrupuloso cumprimento do presente documento.

Faz-se notar que este documento não se substitui às orientações das autoridades de saúde e está alinhado com a proposta da *World Rugby* e os documentos de trabalho enviados para orientação da elaboração do presente pelo Doutor João Beckert, Responsável Clínico do CAR.

O primeiro volume deste documento corresponde ao **“Manual de Procedimento de Proteção de Praticantes e Funcionários da FPR”** .

António Cruz Ferreira, MD, PhD

Diretor Clínico da Federação Portuguesa de Rugby

I. Manual de procedimento de proteção de praticantes e funcionários do CAR Jamor - Rugby

O presente documento segue a estrutura, recomendações acordadas e documentos partilhados pelo Responsável Clínico do Alto Rendimento do Jamor, Doutor João Beckert.

A. Pessoal autorizado a utilizar as instalações

1. Pedido de Autorização

A autorização para utilização das instalações do CAR Jamor fica limitada aos funcionários e praticantes desportivos de alto rendimento que reúnam as condições de utilização, bem como aos treinadores e pessoal diretamente ligado às equipas de treino, que constem dos pedidos remetidos ao Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) pelas Federação Portuguesa de Rugby (FPR). Estes devem, simultaneamente, não apresentar sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 (tosse, febre (>38º), dificuldade respiratória, corrimento nasal, dor de garganta, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações, cansaço, diarreia ou perda do olfato). As listas de utilizadores serão ser enviadas para o CAR Jamor, através de email, pela FPR. A avaliação de risco da modalidade/especialidade desportiva e das várias atividades que decompõem o seu processo de treino é realizada neste documento, utilizando a matriz proposta pelo CAR Jamor, na qual estiveram envolvidas as partes interessadas (departamento médico e departamento técnico da federação).

2. Termo de responsabilidade individual

Antes de acederem às instalações desportivas, todo os utilizadores terão de assinar e enviar para o Departamento Clínico do CAR Jamor, através do email car.servicosclinicos@ipdj.pt o Termo de Responsabilidade Individual, anexo ao presente documento. Todos os utilizadores realizarão uma avaliação prévia do risco pessoal e comunitário da responsabilidade do Departamento Médico da FPR.

B. Plano de contingência em caso sintomas COVID-19 durante a atividade

No cumprimento da norma 004/2020 da Direção Geral da Saúde (última atualização a 25/04/2020):

Abordagem de pessoas com Suspeita de COVID-19. Definição de Caso

1. As pessoas que desenvolvam quadro respiratório agudo com tosse (de novo ou agravamento da tosse habitual), ou febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$), ou dispneia/dificuldade respiratória, são **consideradas suspeitas de COVID-19**.
2. As **pessoas com suspeita de COVID-19** ligam para a **Linha SNS24 (808 24 24 24)**.
3. Perante a identificação de um caso suspeito, este deverá ser colocado em local isolado, com acesso a instalações sanitárias e onde existam condições para que se possa manter durante algum tempo (com acesso a água engarrafada e barras de cereais). No CAR Rugby convencionou-se a utilização do balneário localizado na ala norte (Seniores) agora desativado.
4. Após a saída do indivíduo suspeito em coordenação com as autoridades de saúde (ou indicações da linha SNS24), a sala deverá ser encerrada por 5 dias, seguindo-se adequada higienização.
5. A saída do atleta será feita pela “Entrada Ginásio” pelo facto de ser a mais próxima da sala de isolamento e ter acesso fácil a ambulância, se tal for necessário, via entrada norte.
6. Os contactos diretos do caso suspeito deverão ficar em isolamento social e contactar a linha SNS24 **(808 24 24 24)**.
7. Adicionalmente, recomenda-se o encerramento das instalações pelo período correspondente ao encerramento da sala de isolamento utilizada pelo caso suspeito (5 dias).

Informações sobre COVID-19 e plano de contingência

a) Transmissão da infeção

Considera-se que a COVID-19 pode transmitir-se:

- Por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra);
- Pelo contacto direto com secreções infecciosas;
- Por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 micron).

O atual conhecimento sobre a transmissão do SARS-CoV-2 é suportado no conhecimento sobre os primeiros casos de COVID-19 e sobre outros coronavírus do mesmo subgénero. A transmissão de pessoa para pessoa foi confirmada e julga-se que esta ocorre durante uma exposição próxima a pessoa com COVID-19, através da disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, as quais podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas. O contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos), pode conduzir à transmissão da infeção. Até à data não existe vacina ou tratamento específico para esta infeção.

As medidas preventivas no âmbito da COVID-19 a instituir pela FPR têm em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

b) Quais os efeitos que a infeção de trabalhador(es) por SARS-CoV-2 pode causar na FPR?

A existência de um caso (confirmado ou suspeito) de infeção de trabalhador por SAR-CoV-2 obrigará à identificação de todos os contactos próximos eventuais que tenham ocorrido num espaço temporal recente que, por sua vez, deverão seguir as orientações em vigor no nosso território. Para o efeito, deverão consultar as fontes de informação oficial da Direção Geral de Saúde (<https://www.dgs.pt/corona-virus.aspx>) ou ligar para o número do SNS24 808 24 24 24.

c) O que preparar para fazer face a um possível caso de infeção por SARS-CoV-2 de colaborador(es)?

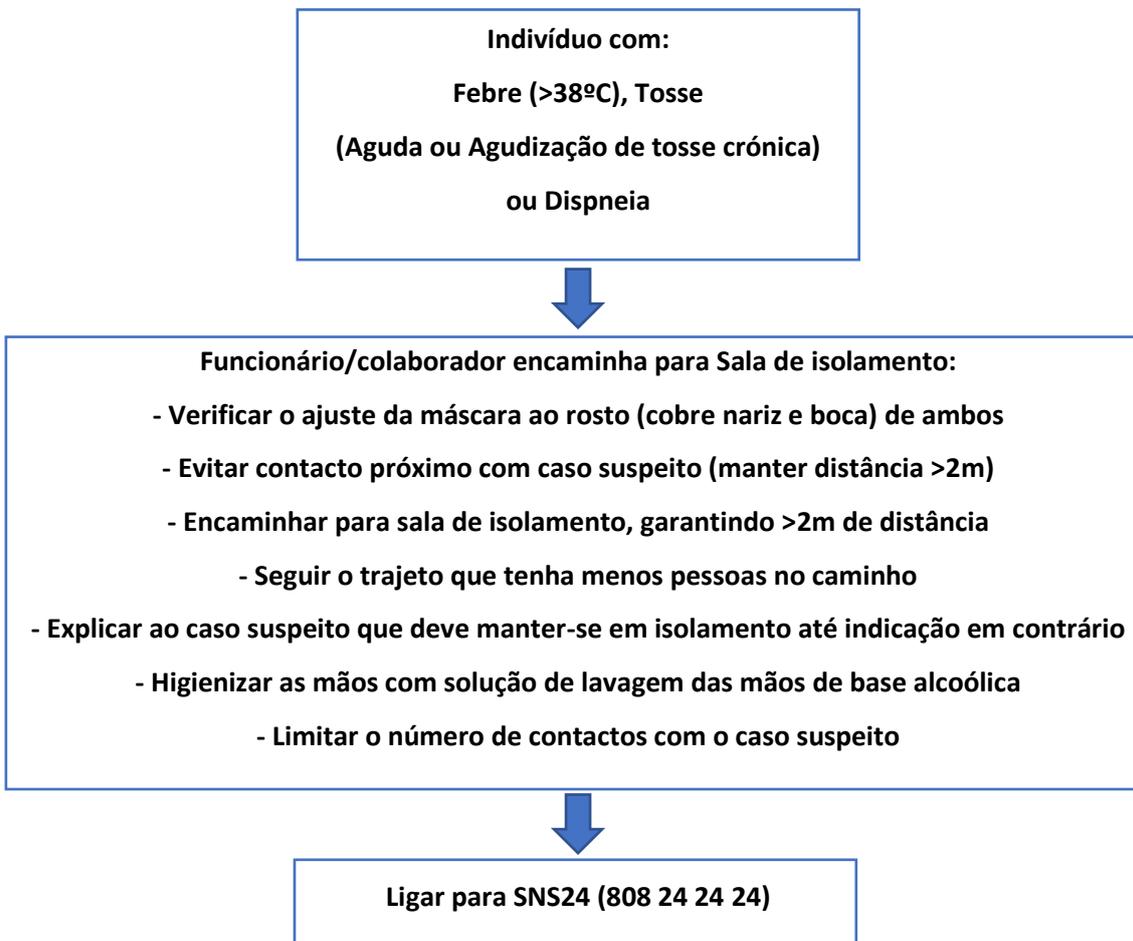
Medidas de contenção de propagação do vírus

- A divulgação do presente manual por todos os colaboradores e atletas;
- Disponibilização de material didático e formação a todos os colaboradores e atletas que utilizem as instalações comuns;
- Nesses mesmos locais, deverá ser disponibilizada solução para lavagem das mãos de base alcoólica em local acessível;
- Deverá estar bem identificado o local para manter em isolamento casos suspeitos e as vias de circulação.

d) O que fazer numa situação em que existe um trabalhador(es) suspeito(s) de infeção por SARS-CoV-2 na empresa?

Nesta situação, todos os funcionários com contacto direto com esse caso suspeito deverão manter-se em isolamento social (de preferência no domicílio) e contactar a linha do SNS24 808 24 24 24.

e) Algoritmo de abordagem de caso suspeito de COVID-19



C. Deslocações e processo administrativo

1. Comportamento fora do treino

Naturalmente, o comportamento fora do treino deve reger-se pelas orientações da Direção Geral de Saúde (recolhimento domiciliário, distanciamento social, etiqueta respiratória e demais recomendações).

2. Deslocações para e das instalações de treino

As deslocações de e para as instalações de treino devem ser efetuadas em veículo próprio sem contacto com terceiros (preferencialmente), ou em transportes públicos, respeitando as mais recentes orientações da Direção-geral de Saúde e do Governo de Portugal.

Os utilizadores só devem dirigir-se às instalações do CAR Jamor se assintomáticos. Na presença de sintomas ou de temperatura elevada medida no domicílio, devem permanecer no domicílio e ligar para a linha SNS24 ou procurar assistência médica.

3. Circulação nas instalações de treino

A circulação no interior das instalações deverá realizar-se exclusivamente pelo seguinte percurso: no caso do CAR Rugby, a entrada nas instalações deverá ser feita pela “entrada do segurança” e a saída pela “saída do ginásio” [ver planta anexa] que deverão manter-se abertas durante todo o horário de funcionamento.

Estão proibidas socializações dentro das instalações.

As deslocações nas instalações devem ser realizadas com a distância de, pelo menos, 2 metros de outros utilizadores e com máscara cirúrgica.

Quando aplicável, a utilização da máscara cirúrgica apenas é opcional no momento do treino.

4. Processo Administrativo

Toda a atividade administrativa deverá ser realizada preferencialmente por forma eletrónica. Em casos excecionais, será realizado pelos Serviços Administrativos, respeitando a distância de 2 metros. Não é permitido o contacto físico nem a troca de objetos e a duração máxima do atendimento deverá ser de 15 minutos, mantendo a sala bem ventilada e com todos os intervenientes a utilizar a máscara cirúrgica obrigatória.

5. Controlo de Acessos

O controlo de acessos será realizado pelos colaboradores e vigilantes das instalações, respeitando a distância de 2 metros, não sendo permitido o contacto físico nem a troca de objetos. A identificação dos utilizadores será verificada à distância.

Na entrada do segurança ficará localizado um ponto de controlo, para verificação da temperatura e sintomas dos utilizadores. O posto de controlo será equipado com termómetro, oxímetro, máscaras, luvas descartáveis, espátula abaixa línguas, toalhetes alcoolizados, solução de desinfeção de superfícies, saco de armazenamento de resíduos.

6. Salas, horários e utilização

A Federação Portuguesa de Rugby apenas pretende utilizar as salas que têm ventilação para o exterior. Não haverá utilização do ginásio, cozinha e sala de equipamentos que não têm ventilação para o exterior – até 31 de maio de 2020.

Os horários dos funcionários serão desfasados e será dado primazia ao teletrabalho para que não haja sobreposição de funcionários no mesmo espaço e no mesmo horário. Após a saída de cada funcionário da respetiva sala, a equipa de limpeza deverá proceder à higienização da mesma. A gestão dos horários de trabalho será feita pelo responsável de cada sector.

Tabela 1. Salas do CAR Rugby e utilizadores

| Nome da Sala | Número de Funcionários | Ventilação para o exterior |
|---------------------|------------------------------------|----------------------------|
| Fisioterapia | 1 a 2 funcionários | Sim |
| Sala Administrativa | 2 funcionários | Sim |
| Sala Multiusos | 2 funcionários | Sim |
| Sala Vídeo | 3 funcionários | Sim |
| Sala Técnicos/ DTN | 2 funcionários | Sim |
| Sala Reuniões | 1 funcionário (p/videoconferência) | Sim |
| Corredores | - | Sim |
| Cabine do segurança | 1 funcionários | Sim |

D. Balneários

Todos os balneários encontram-se encerrados.

E. Instalações sanitárias

As instalações sanitárias, para uso de atletas e treinadores, encontram-se higienizadas e prontas a usar **em caso de emergência**. Corresponde, **no caso do CAR Rugby aos sanitários dos balneários (atualmente encerrados) localizados na ala SUL (Sub18-Sub20)**. Em caso de utilização de instalações sanitárias, existirá um kit de limpeza para minimizar o risco de contágio (solução alcoólica, água corrente, sabão, papel descartável, contentor próprio com saco descartável).

Após ser utilizada, a instalação sanitária ficará encerrada por um período de 1 a 3 dias e será sujeita a limpeza e desinfeção antes de reabrir para nova emergência.

As instalações sanitárias para uso dos colaboradores estão identificadas (WC em frente à sala Administrativa e Arrumos – ver planta anexa), estando sujeitas a reforço de limpeza e desinfeção.

F. Equipamentos de Proteção Individual (EPI)

1. Colaboradores

Todos os colaboradores deverão seguir as normas mais recentes da Direção-geral de Saúde relativamente à utilização de EPIs. Quando em contacto com utilizadores (atletas, treinadores e pessoal diretamente ligado às equipas de treino), os colaboradores deverão manter a distância de segurança de 2 metros e estar munidos de máscara cirúrgica.

2. Utilizadores

Todos os utilizadores das instalações deverão utilizar máscara cirúrgica. A utilização da máscara cirúrgica só é opcional no momento do treino.

G. Instalações que podem ser utilizadas na atividade desportiva

Considerando as características desportivas, técnicas e regulamentares específicas das modalidades desportivas que utilizam as instalações do CDNJ e CAR Jamor, bem como as características das instalações e as condições de higienização recomendadas pelas Autoridades de Saúde; identificados os procedimentos e as necessárias medidas de minimização dos riscos de utilização das instalações; será possível retomar a atividade desportiva **no Campo n.º1 do CAR Rugby, exclusivamente para atletas de Alto Rendimento, em treino individual**, mediante a adoção dos termos de utilização adiante explicados neste documento e **após prévio**

agendamento com os Serviços Administrativos. Até 31 de maio de 2020 este documento será revisto relativamente à possibilidade de alterar o modo de utilização das instalações.

1. Treino individual no campo de rugby

- i. A circulação faz-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados, estando proibidas socializações dentro das instalações. As deslocações devem ser realizadas com utilização de máscara cirúrgica e com a distância de, pelo menos, 2 metros de outros utilizadores. A utilização da máscara cirúrgica só é opcional no momento do treino;
- ii. **Distanciamento individual** – os atletas devem manter uma distância entre si e os treinadores de **2 metros quando em estado estacionário** e de **6 metros quando em movimento de treino**;
- iii. O treinador deve, em todos os momentos, encontrar-se a uma distância, no mínimo, de 2 metros do atleta;
- iv. **É estritamente proibida a partilha de equipamento de treino não higienizado entre utilizadores;**
- v. **É estritamente proibida a partilha de equipamento pessoal (toalhas, bebidas);**
- vi. **É estritamente proibido o contacto físico entre utilizadores.**

2. Horário de utilização

- i. Definição de 5 períodos de treino: 8h00/9h30, 10h00/11h30, 12h00/13h30, 14h00/15h30, 16h00/17h30. Cada período de treino poderá ser constituído por grupos de até 3 atletas e respetivos treinadores;
- ii. Rotação entre vários grupos de treino: deverá ser realizada com distância de, pelo menos, 2 metros, sem socialização;
- iii. Tempo para desinfeção: entre turnos de treino.

3. Medidas de higienização antes e depois do treino

- i. O atleta chega equipado do domicílio e sai sem utilizar os balneários (que estão encerrados);
- ii. O atleta deve higienizar as mãos antes e após terminar o treino;
- ii. O atleta deve levar consigo todo o seu equipamento individual, evitando que este toque em superfícies, instalações ou outros utilizadores.

H. Formação interna de funcionários, treinadores e atletas

Para garantir o entendimento e cumprimento do presente Manual, todos os utilizadores das instalações do CAR Rugby do Jamor terão, obrigatoriamente, de frequentar 3 sessões de formação (que poderão ser realizadas por videoconferência/online) sobre os seguintes temas:

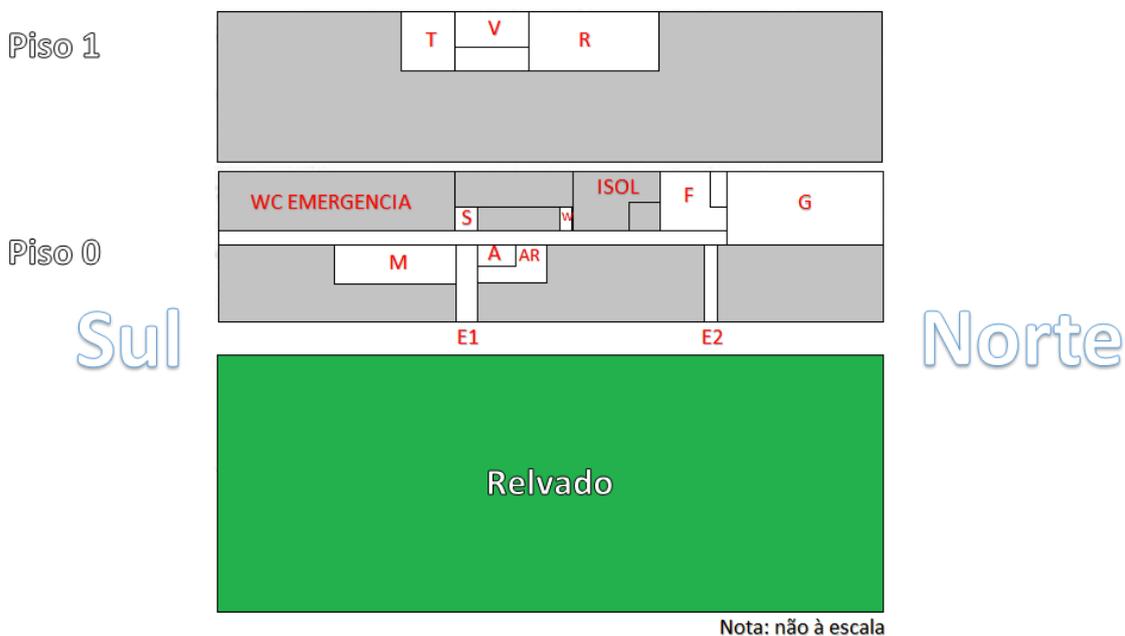
- utilização de máscara cirúrgica;
- higienização das mãos;
- procedimentos a adotar perante a identificação de um caso suspeito de COVID-19.

Estas sessões de formação serão administradas por um profissional de saúde do Departamento Médico da FPR com curso de formação em Educação Médica da World Rugby.

I. Revisão do documento

Este documento será revisto até à data de 31 de maio de 2020.

J. Planta do CAR Rugby



Legenda:

T- sala técnicos/DTN

V- sala vídeo

R- sala reuniões

S- segurança

W- sanitários dos funcionários

F- fisioterapia

G- ginásio

M- sala multiusos

A- sala administrativa

AR- sala equipamentos

E1- “entrada do segurança”

E2- “saída do ginásio”

**Termo de Responsabilidade para utilização de instalações desportivas durante a
pandemia da doença COVID-19**

Nome: _____

Data de Nascimento: ____/____/____

Número de Cartão de Cidadão: _____

Data: ____/____/____

RISCOS da doença COVID-19

- Isolamento, interrupção do processo de treino
- Sequelas com diminuição da função pulmonar (ou outras desconhecidas à data atual)
- Morte
- Transmissão secundária
- Riscos para a minha comunidade

Por este instrumento, eu, _____,

declaro que:

Fui devidamente informado/a, em linguagem clara e objetiva, que a frequência das instalações desportivas, para efeitos de treino desportivo de alto rendimento, resulta de uma DECISÃO POR MIM TOMADA, numa avaliação consciente e informada, em que pondero as vantagens resultantes do efeito de treino, face ao aumento de RISCO DE SAÚDE.

Fui devidamente informado/a que o conjunto de medidas de mitigação implementadas se destinam a diminuir o risco e possibilidade de infeção pelo SARS-CoV-2, mas não podem assegurar a segurança plena nas instalações desportivas e da atividade, no contexto de pandemia, sendo fundamentais o distanciamento físico, a etiqueta respiratória, a lavagem das mãos, a não partilha de objetos e a permanência no domicílio.

Fui esclarecido e alertado sobre os riscos acrescidos que corro em contrair a doença (COVID-19), bem como das consequências e eventuais sequelas que acarretam não só para minha saúde, como para a dos outros.

Neste contexto, comprometo-me a seguir as Normas e Orientações da Direção-geral de Saúde, bem como as recomendações dos Serviços Clínicos dos Departamentos Médicos do COP, das Federações Desportivas e do meu Médico Assistente.

Por fim, fazendo uso dos direitos a que a lei me garante, declaro a minha intenção de utilizar as seguintes instalações desportivas _____.

O Praticante/Funcionário: _____ Data: ____/____/____

O Presidente do Clube: _____ Data: ____/____/____