

## MEDIDAS DE PREVENÇÃO E CONTROLE CONTRA A COVID-19 A SEREM ADOTADAS NA PRÁTICA DE ESPORTES AMADORES

NOTA ORIENTATIVA  
46/2020

COVID-19 é uma doença infecciosa causada pelo novo coronavírus SARS-CoV-2. Os sintomas mais comuns são: febre, tosse seca e dificuldade para respirar, os quais aparecem gradualmente e geralmente são leves. A transmissão costuma ocorrer no contato com infectados, por meio de secreções, como gotículas de saliva ou contato indireto com superfícies contaminadas.

*Mais informações:* <http://www.coronavirus.pr.gov.br/Campanha#>

### INFORMAÇÕES GERAIS

Os protocolos publicados até o presente momento referem-se a condições estabelecidas para “grupos controlados”, em sua maioria de atletas profissionais. Esportes coletivos como, por exemplo, o futsal, geram o contato e proximidade entre os participantes, inviabilizando o afastamento físico, que é um dos pilares essenciais das medidas de prevenção, e neste sentido a análise deste assunto não se faz de forma simplificada. Para os esportes em que há compartilhamento dos objetos tocados, por exemplo, handebol, é também impraticável a desinfecção das superfícies destes objetos durante o uso. A permanência de um grupo de pessoas, em atividade contínua e sem distanciamento, pode colocar em risco a saúde destes por dificultar a adoção das medidas de prevenção.

As medidas estabelecidas nesta Nota Orientativa são as recomendações mínimas a serem seguidas, caso, com base na análise de cenário epidemiológico, contexto da doença na região, situação geral do sistema de saúde e demais indicadores, haja definição local pela possibilidade da prática de esportes amadores. Podem ser estabelecidas outras orientações em situações de maior especificidade da modalidade, bem como adaptações de treinamento e competições não contempladas nesse documento, que apresenta as medidas básicas para atividades esportivas.

Para uma análise mais detalhada os esportes foram classificados em 3 níveis de risco de transmissão: Alto, Médio e Baixo.

**Obs.:** esta classificação não é oficial, trata-se de um direcionamento geral, levando em consideração as características de contato físico, contato próximo sustentado e compartilhamento de objetos.

#### Nível 1 – Alto Risco de transmissão

Reúne modalidades de prática de esportes onde o contato físico é inevitável e inerente a esta categoria de esporte. Estes treinamentos são de difícil controle, pois utilizam adversários para a aplicação das técnicas. Entre estes esportes destacamos: Judô, Karatê, luta livre, Taekwondo, boxe, entre outros.

#### Nível 2 – Médio Risco de transmissão

Neste nível de transmissão estão incluídos os esportes que envolvem contato próximo e sustentado entre os participantes, companheiros e adversários, com compartilhamento de equipamentos e acessórios, porém com o uso de equipamentos de proteção podem reduzir a probabilidade de transmissão através de partículas respiratórias. Os ambientes para prática destes esportes variam

entre grandes áreas abertas a ginásios e piscinas. Como exemplo destes esportes podemos considerar: basquete, vôlei, futebol, tênis, tênis de mesa, beisebol, provas de revezamento de natação, ciclismo em grupo, triatlo, entre outros.

### Nível 3 – Baixo risco de transmissão

Neste nível estão considerados os esportes que podem ser praticados com distanciamento, ou individualmente, sem compartilhamento de equipamentos, e que possibilitem que os equipamentos e acessórios utilizados possam ser higienizados nos intervalos de usos pelos esportistas, tais como: tiro com arco, tiro esportivo, corrida, ciclismo, natação, canoagem, caiaque, remo, mergulho, hipismo, golfe, escalada esportiva, skate, surfe e outros, todos realizados individualmente.

**As modalidades de médio e alto risco estão entre as de maior dificuldade de controle de contágio, sendo assim, com menor indicação de retorno, principalmente no seu aspecto amador.**

A divisão dos esportes por níveis de risco pode nortear o planejamento e a prática da volta de diferentes modalidades em relação à segurança dos praticantes e trabalhadores, e à diminuição do risco de contágio da COVID-19. Todos os esportes devem manter a consciência do ambiente COVID-19 em evolução e alinhar as práticas atuais com as decisões informadas para a segurança dos participantes.

Ressalta-se que conforme a OMS, para a determinação da retomada dos esportes coletivos deve-se levar em consideração os seguintes fatores:

- estágio atual do surto de COVID-19 e dinâmica de transmissão conhecida;
- a distribuição geográfica e número de participantes, e seu perfil de risco individual;
- as medidas de mitigação existentes ou viáveis no momento.

**É importante lembrar que, embora as medidas de mitigação possam reduzir o risco de infecção por COVID-19, elas não podem eliminar completamente a ameaça.**

### CUIDADOS GERAIS PARA O FUNCIONAMENTO

- Os estabelecimentos devem se responsabilizar por todas as medidas de prevenção e controle contidas neste documento e adicionais que se fizerem necessárias.
- As medidas de prevenção e controle e as regras para o funcionamento do estabelecimento devem ser amplamente divulgada por meio de cartazes, WhatsApp, e-mail, avisos sonoros, entre outros.
- O acesso ao interior das edificações fica condicionado a manutenção de espaço livre de no mínimo 2 metros entre as pessoas durante seu deslocamento e permanência na edificação.
- **Devem ser seguidas as recomendações da Resolução SESA n.º 632/2020.**
- As atividades em grupo, mesmo ao ar livre, devem ser evitadas. Caso essa prática seja adotada, as orientações contidas nesta Nota Orientativa devem ser seguidas.
- Todos os praticantes devem utilizar máscaras durante o período da prática de atividade física,

conforme Lei n.º 20.189, de 28 de abril de 2020.

- Os dias e horários de funcionamento do estabelecimento devem ser obedecidos, conforme definido por normas e decretos municipais.
- Orienta-se que haja agendamento prévio da atividade a fim de evitar filas, aglomerações e outras situações que gerem um grande volume de pessoas.
- É recomendável que o praticante chegue ao estabelecimento já vestido com as roupas adequadas. Caso não seja possível, a troca de roupa deve ser realizada no vestiário, no menor tempo possível, mantendo o uso de máscara e o afastamento mínimo de 2 metros entre as pessoas. As roupas devem ser acondicionadas em local apropriado, como, por exemplo, mochilas, trazido pelo praticante.
- A temperatura dos frequentadores deve ser verificada antes de adentrar o espaço da prática do esporte, não autorizando a entrada de pessoas, tanto praticantes quanto funcionários e treinadores, com temperatura de 37,8º ou mais nos locais de treino.
- Caso o praticante apresente qualquer sintoma gripal, deve ser orientado a não iniciar ou cessar imediatamente a prática do esporte e seguir as recomendações vigentes. Caso alguém apresente sintomas gripais, ou seja diagnosticado como suspeito ou confirmado da COVID-19, deve ser afastado de suas atividades conforme recomendações vigentes.
- O estabelecimento deve adotar métodos de controle para assegurar a permanência dos frequentadores por períodos máximos definidos, com intervalos em tempo suficiente, a depender da característica do local, para a realização de limpeza e desinfecção.
- Recomenda-se a elaboração de um termo de ciência e concordância dos riscos de infecção da COVID-19 no estabelecimento, além dos procedimentos de prevenção já determinados pelos órgãos de saúde, o qual deve ser assinado pelo representante do local e praticante do esporte.
- Devem ser adotados métodos específicos para o controle do número de pessoas no interior do estabelecimento. Senhas numéricas não podem ser distribuídas em papel, somente por meio de dispositivos passíveis de desinfecção (placas de acrílico, plastificadas, entre outros), a qual deve ser realizada antes da entrega e na devolução.
- Todos os ambientes devem ser mantidos constantemente abertos, arejados e ventilados, de preferência de forma natural. Caso o uso de aparelhos de ar condicionado seja necessário, manter limpos os componentes do sistema de climatização (bandejas, serpentinas, umidificadores, ventiladores e dutos) de forma a evitar a difusão ou multiplicação de agentes nocivos à saúde humana e manter a qualidade interna do ar.
- Bebedouros que permitem aos usuários a aproximação da boca com o ponto de saída da água devem ser bloqueados. Somente serão autorizados o funcionamento de bebedouros onde copos e garrafas podem ser preenchidos diretamente. Cada pessoa deve trazer seu próprio copo ou garrafa para este abastecimento ou ser disponibilizado copos descartáveis, sem compartilhá-los em hipótese alguma, mesmo entre indivíduos da mesma família. Não encostar a garrafa e/ou copo diretamente no dispensador de água.
- Praticantes e treinadores do grupo de risco (idosos e/ou com doenças crônicas) não devem frequentar estes estabelecimentos e devem priorizar a realização de atividades físicas nas

próprias residências, conforme estabelece a Nota Orientativa 10/2020 da Sesa.

- Espaços destinados à recreação de crianças (espaço kids, brinquedotecas, entre outros) devem permanecer fechados.
- É proibida a entrada e permanência de torcida (dependentes e convidados) e frequentadores que não estejam realizando a prática do esporte, para evitar uma maior concentração de pessoas dentro dos espaços ou nas imediações externas.
- O acesso deve ser restrito aos funcionários, praticantes e treinadores.
- Os praticantes não podem permanecer no local após a prática do esporte. A comemoração deve ser individual e sem contato entre os praticantes.
- Todos os praticantes devem utilizar vestimentas compatíveis com o esporte a ser praticado.
- É recomendado que o praticante leve seus próprios acessórios esportivos.
- As luvas para prática de lutas devem ser de uso individual e particular. Fica proibido o compartilhamento deste material. As mãos devem ser higienizadas logo após a retirada destas luvas.
- É proibido o revezamento intercalado de vestimenta como, por exemplo, coletes.
- É proibida a troca de camisas ou demais peças do uniforme entre participantes.
- Os praticantes não devem cuspir no chão, gramado, quadra e outros. A higiene respiratória deve ser efetuada com lenços descartáveis.
- Os banhos após a prática de atividades físicas estão suspensos, bem como o uso de saunas (secas ou úmidas). As portas de acesso aos chuveiros e saunas devem permanecer lacradas.
- É recomendado que os praticantes evitem levar as mãos ao rosto e que cada um leve seu recipiente de álcool gel 70% e toalha para fazer a higienização pessoal no intervalo e após a prática do esporte.
- O uso de celulares e de outros aparelhos eletrônicos deve ser evitado durante o período de permanência no estabelecimento, inclusive durante a prática do esporte. Caso seja extremamente necessário, devem ser frequentemente desinfetados com álcool 70% ou outro produto similar.
- Os locais para refeição dos funcionários, quando presentes, devem ser utilizados com apenas 1/3 (um terço) da sua capacidade (por vez). Escalas devem ser organizadas para utilização deste espaço de forma a evitar aglomerações e cruzamento de pessoas no local, além de garantir o afastamento físico entre as pessoas com distância mínima de 2 metros.
- Medidas internas relacionadas à saúde do trabalhador devem ser adotadas para evitar a transmissão da COVID-19 no ambiente de trabalho, seguindo as recomendações da Nota Orientativa 13 ([https://www.saude.pr.gov.br/sites/default/arquivos\\_restritos/files/documento/2020-06/no\\_13\\_prevencao\\_do\\_coronavirus\\_nos\\_ambientes\\_de\\_trabalho\\_v2.pdf](https://www.saude.pr.gov.br/sites/default/arquivos_restritos/files/documento/2020-06/no_13_prevencao_do_coronavirus_nos_ambientes_de_trabalho_v2.pdf))
- Cantinas e lanchonetes devem adotar as medidas de prevenção em serviços de alimentação, conforme Nota Orientativa 07/2020 da Secretaria de Estado da Saúde. ([http://www.saude.pr.gov.br/arquivos/File/NO\\_07\\_MEDIDAS\\_DE\\_PREVENCAO\\_DE\\_COVID\\_19\\_](http://www.saude.pr.gov.br/arquivos/File/NO_07_MEDIDAS_DE_PREVENCAO_DE_COVID_19_)

PARA\_APLICACAO\_EM\_SERVICOS\_DE\_ALIMENTACAO\_\_3.pdf).

- É proibido o serviço de manobristas para estacionamento de veículos particulares. Esta ação somente pode ser realizada pelo proprietário do automóvel.
- Os trabalhadores dos estabelecimentos esportivos devem ser orientados e treinados quanto às recomendações deste documento e demais orientações vigentes sobre o tema.

### **Orientações adicionais para prática de atividades aquáticas**

- Deve ser realizada a higienização das mãos com álcool gel 70% antes de tocar as bordas ou escadas de acesso à piscina.
- O uso de chinelo é obrigatório na área de acesso à piscina.
- Não deve haver mais de um nadador por raia da piscina.
- Cada praticante deve levar sua toalha para uso individual. Durante a prática do esporte, a toalha deve ser armazenada em uma sacola apropriada.
- Ao término da prática do esporte fica vedado o uso de vestiários para banho, devendo o praticante fazer a higiene corporal em sua residência, conforme orientações acima.

### **Afastamento entre pessoas**

- Antes, no intervalo e após a prática esportiva, deve ser mantido o afastamento físico de 2 metros entre os praticantes, inclusive nos deslocamentos e no aquecimento.
- Modalidades de luta devem ser realizadas de forma individual, utilizando sacos de pancada, aparadores ou bonecos de treino, todos devidamente desinfetados antes e após o uso. As aulas devem ser totalmente adaptadas para não haver contato pessoal direto.
- As cadeiras e bancos devem ser ocupados de maneira intercalada, devendo haver marcação para indicar o distanciamento seguro de 2 metros entre os praticantes.

### **Limpeza e desinfecção**

- Durante o horário de funcionamento do estabelecimento, deve ser realizada a limpeza geral e a desinfecção de todos os ambientes pelo menos duas vezes por período (matutino, vespertino e noturno), conforme estabelece a Nota Orientativa 01/2020 da Sesa. A frequência de limpeza e desinfecção deve ser aumentada a depender do dimensionamento do local e do número de pessoas.
- Intensificar a limpeza e desinfecção dos sanitários, e de todas as superfícies frequentemente tocadas.
- Os acessórios usados para prática dos esportes, como bolas, raquetes, peteca, entre outros, devem ser desinfetados com álcool 70%, ou outro produto similar, obrigatoriamente antes, durante (nos intervalos) e após cada uso. Fica obrigatória a disponibilização aos praticantes dos produtos e insumos a serem utilizados, os quais devem estar dispostos em pontos estratégicos e com facilidade de acesso para o usuário. Devem ser repassadas orientações sobre essa prática a todos os frequentadores e a mesma deve ser rigorosamente observada durante todo o período de funcionamento.



- Os armários e escaninhos para guarda volumes para clientes (bolsas, mochilas, chaves, celulares, entre outros) devem ser higienizados após cada uso.
- Dispositivos descartáveis devem ser utilizados pelos praticantes para a limpeza de acessórios esportivos após a utilização.
- A desinfecção realizada pelos praticantes nos acessórios e equipamentos ao término de cada atividade não substitui em hipótese alguma a desinfecção que também deve ser realizada pelos estabelecimentos em todas as superfícies e ambientes, pelo menos duas vezes por período.

### Uso de máscaras

- Todos os funcionários devem usar máscaras de tecido durante o expediente de trabalho, incluindo treinadores, recepcionistas, funcionários da limpeza, entre outros.
- Todos os praticantes devem usar máscaras de tecido durante o tempo de permanência no local, inclusive para práticas de esportes, ainda que realizadas em espaços externos, conforme Lei estadual n.º 20.189, de 28 de abril de 2020.
- As pessoas devem seguir as boas práticas de uso das máscaras, assim como higienizar adequadamente as mãos antes e após a remoção.
- O uso de máscaras deve ser sempre combinado com as outras medidas de proteção.
- Medidas Complementares devem ser verificadas na Nota Orientativa 22/2020 da Sesa:

[http://www.saude.pr.gov.br/arquivos/File/NO\\_22\\_MASCARAS\\_DE\\_TECIDO\\_PARA\\_POPULACAO.pdf](http://www.saude.pr.gov.br/arquivos/File/NO_22_MASCARAS_DE_TECIDO_PARA_POPULACAO.pdf)

### Higiene de mãos

- O estabelecimento deve oferecer condições para higienização das mãos quantas vezes for necessário. Os frascos/dispensadores de álcool gel 70% devem ser amplamente distribuídos em pontos estratégicos e de fácil acesso, como: próximo às portas de acesso, quadras, corredores, sanitários, vestiários, recepção, entre outros. É recomendável que as pessoas não precisem se deslocar por mais de 1 metro para encontrar um dispensador de álcool gel 70%.
- Praticantes e funcionários devem realizar a higiene das mãos com álcool gel 70% na entrada e na saída do estabelecimento, antes, durante e após a prática do esporte. A adoção desta prática deve ser valorizada, pois pode reduzir significativamente o risco de contaminação.
- As pias destinadas a higiene das mãos devem estar constantemente abastecidas com os insumos necessários (sabonete líquido, papel toalha, álcool gel 70% e lixeira sem acionamento manual).

### IMPORTANTE

Cabe ressaltar que essas são orientações gerais e mínimas a serem adotadas quando definida a possibilidade de funcionamento dos espaços para prática de esportes. A definição de funcionamento deve levar em consideração a análise do cenário da COVID-19 na região, a capacidade de atendimento do sistema de saúde, projeções de dados e demais indicadores porventura estabelecidos. As análises e definições podem ensejar medidas diferenciadas em cada

região/município, e podem ser reavaliadas a qualquer momento.

Esta Nota Orientativa **não autoriza o funcionamento** dos locais para prática de esportes em todo o Estado do Paraná. Objetiva definir as principais medidas de prevenção e controle para aqueles que, com base nas análises citadas, possam permitir o funcionamento de práticas esportivas.

Essa análise deve ser complementada pela Paraná Esporte e Secretarias Municipais de Esporte e Lazer, e deve levar em consideração as especificidades locais e de cada esporte.

**A condução de qualquer atividade esportiva em um ambiente está sujeita a regulamentos municipais.**

## REFERÊNCIAS

Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). Organização Mundial da Saúde (OMS). **Folha informativa: COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus).** Disponível em: [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875).

Santa Catarina. Secretaria de Estado da Saúde. **Portaria SES nº 258 de 21/04/2020.** Disponível em: <https://www.saude.sc.gov.br/coronavirus/arquivos/PORTARIA%20258.pdf>.

Organização Mundial da Saúde (OMS). **Considerations for sports federations/sports event organizers when planning mass gatherings in the context of COVID-19.** Disponível em: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331764/WHO-2019-CoVMass\\_Gatherings\\_Sports-2020.1-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331764/WHO-2019-CoVMass_Gatherings_Sports-2020.1-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Comitê Olímpico do Brasil (COB). **Guia para a prática de esportes olímpicos no cenário da COVID-19: Estudos e Considerações, volume 4. Recomendações para a Realização de Atividades Esportivas.** Disponível em: <https://www.cob.org.br/pt/documentos/download/d31e79368058e>.

## CONTATOS:

Telefone: 0800-644 4414 | WhatsApp: 41 3330 4414

Editada em 02/09/2020.