

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

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. No entanto, outros sintomas não específicos ou atípicos podem incluir: dor de garganta, diarreia, anosmia (incapacidade de sentir odores) ou hiposmia (diminuição do olfato), mialgia (dores musculares, dores no corpo) e cansaço ou fadiga. A transmissão costuma ocorrer no contato com infectados, por meio de secreções respiratórias, como gotículas de saliva.

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

<http://www.saude.pr.gov.br/Pagina/Coronavirus-COVID-19>

INFORMAÇÕES GERAIS

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. 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.

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.

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.

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.

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 desinfetados nos intervalos de uso pelos esportistas.

As modalidades de médio e alto risco estão entre as de maior dificuldade de controle de contágio, sendo assim, com menor indicação de retorno-

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 nesta Nota Orientativa para a segurança dos participantes.

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

Cenário atual da COVID-19, dinâmica de transmissão do vírus e capacidade da rede de assistência a saúde na região;

A distribuição geográfica, número de participantes envolvidos na modalidade do esporte e perfil de risco do esportista;

As medidas de prevenção e controle para COVID-19 adotadas no local da prática do esporte.

É importante lembrar que, embora as medidas de prevenção e controle possam reduzir o risco de transmissão da COVID-19, elas não eliminam completamente esta ameaça.

CUIDADOS GERAIS PARA A PRÁTICA DE ESPORTES

Os locais destinados a prática do esporte, clubes e Federações 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 local destinado a prática do esporte devem ser amplamente divulgadas por meio de cartazes, WhatsApp, e-mail, avisos sonoros, entre outros, aos esportistas, comissão técnica e demais profissionais e funcionários.

No interior das edificações medidas devem ser adotadas para assegurar o distanciamento físico de no mínimo 1,5 metro entre as pessoas.

Devem ser seguidas as recomendações da Resolução Sesa n.º 632/2020 e suas atualizações.

As atividades em grupo, mesmo ao ar livre, devem ser evitadas. Caso essa prática seja adotada, as orientações contidas nesta Nota devem ser seguidas.

Os dias e horários de funcionamento do local onde será praticado o esporte devem ser obedecidos,

conforme definido por normas e decretos municipais.

Deve haver agendamento prévio da atividade a fim de evitar filas e, aglomerações no local.

O praticante e atleta devem chegar no local vestidos com as roupas adequadas para a prática do esporte. Caso não seja possível, a troca de roupa deve ser realizada no vestiário, no menor tempo possível, mantendo o uso de máscara e o distanciamento mínimo de 1,5 metro entre as pessoas. As roupas não podem ser mantidas soltas pelo vestiário e devem ser acondicionadas em mochilas ou bolsas, individuais.

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 37,1º ou mais nos locais de treino.

Caso o praticante e atleta apresente qualquer sintoma gripal (tosse, coriza, dificuldade para respirar, perda de olfato, alteração de paladar, distúrbios gastrintestinais, entre outros), deve ser orientado a não iniciar ou cessar imediatamente a prática do esporte e seguir as recomendações vigentes. Caso algum trabalhador apresente sintomas gripais, ou seja diagnosticado como suspeito ou confirmado da COVID-19, deve ser afastado de suas atividades conforme Nota Orientativa Sesa 40/2020.

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, além dos procedimentos de prevenção já determinados pelos órgãos de saúde, o qual deve ser assinado pelo representante do local destinado a prática do esporte e pelo praticante ou atleta do esporte.

Devem ser adotados métodos específicos para o controle do número de pessoas no interior do local destinado a prática esportiva. 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, este deve ser mantido com os componentes do sistema de climatização limpos (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 nos quais 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, atletas e treinadores do grupo de risco não devem frequentar os locais destinados a prática do esporte e devem priorizar a realização de atividades físicas nas próprias residências, conforme estabelece a Nota Orientativa Sesa 10/2020.

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 a concentração de pessoas dentro dos espaços ou nas imediações externas. O acesso deve ser restrito aos funcionários, praticantes e treinadores.

Os praticantes e atletas não podem permanecer no local após a prática do esporte. A comemoração deve ser individual e sem contato entre os praticantes e atletas.

Todos os praticantes e atletas devem utilizar vestimentas compatíveis com o esporte a ser praticado.

Modalidades de luta só podem ser realizadas de forma individual, utilizando sacos de pancada, aparadores ou bonecos de treino, todos devidamente desinfetados antes e após o uso. As aulas deverão ser totalmente adaptadas para não ter contato pessoal direto. As luvas para prática de lutas devem ser de uso individual e particular, e as mãos devem ser higienizadas logo após a retirada das mesmas. Fica proibido o compartilhamento deste material.

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 e atletas não devem cuspir no chão, gramado, quadra e outros. A etiqueta respiratória deve ser realizada quando necessário.

É recomendado a suspensão dos banhos no local após a prática dos esportes, bem como o uso de saunas (secas ou úmidas). Caso praticado no local, os banhos devem respeitar o intervalo e o escalonamento de uso, o distanciamento entre as pessoas e medidas rigorosas de limpeza e desinfecção do ambiente.

Cada praticante e atleta deve levar sua toalha para uso individual. Durante a prática do esporte, a toalha deve ser armazenada em um recipiente apropriado.

As mucosas de boca nariz e olhos não podem ser tocadas com as mãos sem prévia higienização.

O uso de celulares e de outros aparelhos eletrônicos deve ser evitado durante o período de permanência no local, inclusive durante a prática do esporte.

As refeições, quando realizadas nos refeitórios, devem ser em horários escalonados a fim de evitar aglomerações e cruzamento de pessoas no local, além de garantir o afastamento físico entre as pessoas de no mínimo 1,5 metro.

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 Sesa nº 13/2020, disponível no link <https://www.saude.pr.gov.br/Pagina/Coronavirus-COVID-19>.

Cantinas e lanchonetes devem adotar as medidas de prevenção em serviços de alimentação, conforme Nota Orientativa Sesa nº 07/2020, disponível no link <https://www.saude.pr.gov.br/Pagina/Coronavirus-COVID-19>.

É proibido o serviço de manobristas para estacionamento de veículos particulares. Esta ação somente pode ser realizada pelo condutor do automóvel.

Os trabalhadores dos estabelecimentos esportivos devem ser orientados e treinados quanto às recomendações deste documento e demais orientações vigentes sobre o tema.

- **Afastamento entre pessoas**

Antes, no intervalo e após a prática esportiva, deve ser mantido o afastamento físico de 1,5 metro entre os praticantes, inclusive nos deslocamentos e durante o aquecimento.

As cadeiras e bancos devem ser ocupados de maneira intercalada, devendo haver marcação para indicar o afastamento de 1,5 metro 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 Sesa nº 01/2020. A frequência de limpeza e desinfecção deve ser intensificada a depender do dimensionamento do local e do número de pessoas circulantes.

A limpeza e desinfecção dos sanitários, e de todas as superfícies frequentemente tocadas, devem ser intensificadas, por exemplo: maçanetas de portas, torneiras, interruptores de energia, assentos de banco, corrimãos, entre outros.

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 e atletas 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.

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 trabalhadores devem usar máscaras de tecido durante o expediente incluindo treinadores, recepcionistas, funcionários da limpeza, membros das comissões técnicas, 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 boas práticas para uso de máscaras devem seguir as recomendações da Nota Orientativa Sesa nº 22/2020, disponível no link <https://www.saude.pr.gov.br/Pagina/Coronavirus-COVID-19>.

- **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, quadras, corredores, sanitários,

vestiários, recepção, entre outros. É recomendável que as pessoas se desloquem o mínimo possível 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 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 pelos órgãos responsáveis pelo 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.

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.

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>.

Confederação Brasileira de Futebol (CBF). **Guia médico de sugestões protetivas para o retorno às atividades do futebol brasileiro.** Disponível em: <https://www.cbf.com.br/a-cbf/informes/index/cbf-publica-guia-medico-para-retorno-das-atividades-do-futebol>.

Instituto de Pesquisa Inteligência Esportiva: **Recomendações e Orientações Gerais para o Esporte Brasileiro frente à COVID-19. 2020.** Disponível em: https://www.gov.br/cidadania/pt-br/noticias-e-conteudos/esporte/noticias_esporte/estudos-tracam-cenarios-e-recomendacoes-para-retomada-gradual-de-eventos-esportivos/estudo_esporte_retomada.pdf

Protocolo para retomada das Atividades Esportivas no Estado de São Paulo, considerando o impacto do COVID-19 no Esporte, Atividades Físicas e Bem-Estar: <https://www.cob.org.br/pt/documentos/download/8412b13a39025>

Sports Event Planning Considerations Post-COVID-19. United States Olympic & Paralympic Committee: <https://www.teamusa.org/-/media/8BEB91F1CD574230BCD39CE0C779B592.ashx>

The Australian Institute of Sport (AIS) Framework for Rebooting Sport in a COVID-19 Environment — Executive Summary: <https://www.health.gov.au/resources/publications/australianinstitute-of-sport-ais-framework-for-rebooting-sport-in-a-covid-19-environment>

CONTATOS:

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

Editada em 02/09/2020.
Atualizada em 14/10/2020 (V2).