



## NOVO CORONAVÍRUS (SARS-COV-2)

### MANUAL DE BOAS PRÁTICAS

Atletas e Staff

Exmos. Srs.,

O presente documento pretende divulgar o *Manual de Boas Práticas* a ter em conta pelos atletas e agentes desportivos federados, face à doença por coronavírus (COVID-19) estabelecido pelo departamento médico UVP-FPC.

O manual fornece informação sobre as medidas de prevenção e controlo desta infeção, e sobre os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos e/ou confirmados.

O procedimento descrito neste documento para a doença por coronavírus (COVID-19) foi desenvolvido com base nas orientações da Direcção-Geral da Saúde (DGS), Organização Mundial de Saúde (OMS), Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças (ECDC) e na melhor evidencia científica disponível até ao momento.

A UVP-FPC, está inteiramente comprometida com a proteção da saúde e a segurança dos seus atletas e colaboradores, tendo também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na comunidade, face às valências de conhecimento que detém em diversas áreas.

## INFORMAÇÕES GERAIS SOBRE O NOVO CORONA VÍRUS (SARS-COV-2)

### ***O que é o coronavírus?***

Os coronavírus são uma grande família de vírus que podem causar doenças em animais ou seres humanos. Em humanos, sabe-se que causam infeções respiratórias que variam de comuns constipações a doenças mais graves, como a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS) e a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS).

### ***O que é o COVID-19?***

COVID-19 é a doença infecciosa causada pelo coronavírus descoberto mais recentemente. Este novo vírus e doença eram desconhecidos antes do início do surto em Wuhan, China, em dezembro de 2019.

Os sintomas mais comuns do COVID-19 são febre, cansaço, tosse seca e dificuldade respiratória. Alguns pacientes podem sentir dores musculares, congestão nasal, garganta inflamada ou diarreia. Esses sintomas geralmente são leves e começam gradualmente. Algumas pessoas são infetadas, mas não apresentam sintomas e não se sentem mal. A maioria das pessoas (cerca de 80%) recuperam da doença sem precisar de tratamento especial. Cerca de 1 em cada 6 pessoas que desenvolvem COVID-19 fica gravemente doente e desenvolve dificuldade respiratória. As pessoas idosas e as que têm problemas médicos subjacentes, como hipertensão arterial, problemas cardíacos ou diabetes, têm maior probabilidade de desenvolver doenças graves.

### ***Como se transmite? Qual o risco de transmissão?***

As pessoas adquirem o COVID-19 através do contacto com outras pessoas que têm o vírus. A doença pode se espalhar de pessoa para pessoa através de pequenas gotículas do nariz ou da boca que se espalham quando uma pessoa com COVID-19 tosse ou exala. Essas gotículas pousam em objetos e superfícies ao redor da pessoa. Outras pessoas pegam o COVID-19 tocando esses objetos ou superfícies e depois tocando nos olhos, nariz ou boca. As pessoas também podem adquirir COVID-19 se respirarem gotículas de uma pessoa com COVID-19 que tosse ou exala gotículas. É por isso que é importante ficar a mais de 1 metro (3 pés) de uma pessoa doente. O risco de transmissão depende da área geográfica onde se encontra e, mais especificamente, se existe um surto de COVID-19 nessa região (transmissão na comunidade).

Neste momento, as áreas de maior risco são: China, Coreia do Sul, Japão, Singapura, Irão, Regiões de Itália.

### ***Qual o período de incubação?***

O "período de incubação" significa o tempo entre a captura do vírus e o início dos sintomas da doença. A maioria das estimativas do período de incubação do COVID-19 varia de 1 a 14 dias, geralmente em torno de cinco dias. Essas estimativas serão atualizadas à medida que mais dados estiverem disponíveis.

### ***Devo usar máscara?***

Até ao momento a DGS e a Organização Mundial de Saúde (OMS) não preconizam o uso de máscara para pessoas saudáveis. A máscara apenas deve ser utilizada se estiver doente com sintomas de COVID-19 (especialmente tosse). A máscara facial descartável pode ser usada apenas uma vez, sendo descartada após a sua utilização. A OMS recomenda o uso racional de máscaras médicas para evitar o desperdício desnecessário de recursos preciosos e o uso indevido de máscaras.

### ***Como me devo proteger?***

As maneiras mais eficazes de proteger a si e aos outros contra o COVID-19 passa por lavar frequentemente as mãos, cobrir a tosse com a curva do cotovelo ou tecido descartável e manter uma distância de pelo menos 1 metro (3 pés) das pessoas que tosse ou espirram.

### ***Existem boas notícias?***

Sim. Pessoas com menos de 18 anos não são afetadas pelo vírus de na sua forma de maior gravidade clínica. Crianças menores de 9 anos não apresentam qualquer sintoma.

O número de mortes em termos de percentagem de infeções está diminuir, nos países com cuidados de saúde organizados, esse número está agora perto de 1%.

Estão em estudo fármacos no sentido de diminuir a gravidade da doença.

## PROTOCOLOS DE PREVENÇÃO E ATUAÇÃO COVID-19

### Protocolo geral para proteção individual

- Seguir as recomendações mais atuais, publicadas pela autoridade nacional de saúde - Direção Geral de Saúde (DGS);
- Lavar frequentemente as mãos, especialmente após contacto direto com pessoas doentes, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após o treino desportivo, antes e após a preparação de alimentos, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos parecerem sujas;
- Pode também usar-se em alternativa uma solução aquosa de base alcoólica (SABA);
- Evitar contacto próximo com pessoas com sinais e sintomas de infeções respiratórias agudas;
- Sempre que possível, evitar os apertos de mão e substitua a saudação usando o punho fechado ou simplesmente acenar;
- Lavar frequentemente as mãos, especialmente após contacto direto com pessoas doentes;
- Evitar contacto com animais;
- Adotar medidas de etiqueta respiratória:
  - Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;
  - Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
  - Lavar as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir.
  - Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias

NOTA: Pessoas regressadas de áreas geográficas afetadas com transmissão ativa na população, devem estar atentas ao surgimento de febre, tosse e eventual dificuldade respiratória. Se surgirem estes sintomas, **não se devem deslocar aos serviços de saúde, mas ligar para o SNS24 - 808 24 24 24**, e seguir as orientações que lhes forem dadas. Por regra não se recomenda qualquer tipo de isolamento de pessoas sem sintomas.

### Protocolo para viagens ao estrangeiro (áreas geográficas sem transmissão ativa na comunidade)

- Aplicar as medidas gerais de proteção individual;
- Fazer-se acompanhar com SABA individual;
- O uso de máscara não está indicada como medida de proteção durante as viagens de avião;
- No avião tenha o cuidado de lavar / desinfetar as mãos antes e após as refeições a bordo;
- No avião tenha o cuidado de lavar / desinfetar as mãos antes e após ir ao WC;
- No decorrer da viagem de avião, deverá estar atento às pessoas que estão sentadas num raio de 2 lugares. Caso detetem sinais de tosse/ dificuldade respiratória, deve contactar um tripulante a bordo;
- Assim que chegue ao destino, lave bem as mãos o mais rápido possível: a lavagem das mãos e a desinfecção são decisivas para evitar infeções. As mãos devem ser lavadas com água e sabão por pelo menos 20 segundos e, depois de enxaguadas cuidadosamente, devem ser secas com papel descartável;
- No destino, evite locais públicos, restaurantes, cinemas e todas as situações com aglomerado de pessoas em locais fechados (baixa probabilidade de transmissão do vírus quando contacto com pessoas em movimento ao ar livre, comparativamente quando contacto com aglomerados de pessoas em recintos fechados);
- Quando estiver em áreas públicas, evite tocar o máximo possível em qualquer superfície;
- - NÃO toque nos olhos ou em qualquer lugar do seu rosto até ter desinfetado as mãos com desinfetante SABA.

### Protocolo para viagens ao estrangeiro (áreas geográficas com transmissão ativa na comunidade)

NOTA:.. Está fortemente desaconselhado viajar para áreas geografias com transmissão ativa na comunidade, ou área em regime de quarentena Região da Grande China (China-Taiwan e Hong Kong, Coreia do Sul, Japão, Singapura, Itália e Irão).

- Se tiver > 65 anos ou for portador de condição médica crónica (doença cardíaca, doença pulmonar crónica, doença renal, diabetes, doença autoimune, imunodeprimido etc), é fortemente recomendado não viajar;
- Aplicar todas as medidas mencionadas acima;
- Use sempre uma máscara ao sair do hotel;
- Se tiver tido em contacto com pessoas com diagnóstico COVID-19, deve contactar o médico UVP-FPC e as autoridades de saúde do país que está a visitar. Deve paralelamente ficar no quarto em isolamento individual. Alimentos e itens de higiene pessoal deverão ser deixados à sua porta;
- Caso regresse de uma zona de transmissão comunitária, por principio de precaução de saúde pública, deve respeitar o período de isolamento profilático domiciliário de 14 dias após o seu regresso, durante o qual deverá vigiar o eventual aparecimento de sintomas (tosse, febre ou dificuldade respiratória). Associadamente deverá proceder à vigilância com registo da temperatura corporal 2x/dia.



### Protocolo de prevenção para o Staff em provas desportivas e estágios

- Aplicar todas as medidas de prevenção gerais mencionadas acima;
- Colocar SABA nas mesas de refeição, nos quartos de massagem e nos quartos de atletas e staff;
- Na compra de alimentos e bebidas, apenas escolher produtos embalados, rotulados e com validade;
- Lavar e/ou desinfetar as mãos antes de manipular/preparar qualquer alimento ou suplemento para os atletas, inclusive bidons e sacos de abastecimento;
- Lavar e/ou desinfetar as mãos antes de proceder a massagem desportiva;
- Durante a massagem ou período de alimentação de atletas, se notar algum atleta com tosse, dificuldade respiratória, proceder a colocação imediata de máscara ao atleta, ligar à Linha Saúde 24 e reportar ao médico de referência;
- Lavar e/ou desinfetar as mãos antes de proceder à lavagem de bicicletas. Terminar com a desinfetar o guiador e o selim;
- Evitar contacto social com elementos de staff de outras equipas;

### Protocolo de atuação para o Staff em provas desportivas e estágios

#### Definição de caso suspeito

A classificação de um caso como suspeito de doença por COVID-19 deve obedecer a critérios clínicos e epidemiológicos. Definição baseada na informação atualmente disponível no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença (ECDC).

Critérios clínicos		Critérios epidemiológicos	
Febre	E	<b>História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa* nos 14 dias anteriores ao início de sintomas</b>	
OU		OU	
Tosse		<b>Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas</b>	
OU		OU	
<b>Dificuldade respiratória</b>		<b>Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19</b>	

### **Estabelecimento de área de isolamento**

A colocação de um atleta ou staff suspeito de infeção por COVID-19 numa área de isolamento visa impedir que outros atletas e/ou colaboradores possam ser expostos e infetados. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível pelo grupo e comunidade.

A área de isolamento (sala, gabinete, secção, zona) na unidade hoteleira da competição / estágio, deve ter ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica AVAC, e possuir revestimentos lisos e laváveis (por exemplo, não deve ter tapetes, alcatifa ou cortinados). Esta área deverá estar equipada com:

- Telefone;
- Cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do estudante ou colaborador suspeito de infeção por COVID-19, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte);
- Kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
- Balde do lixo (com abertura não manual e saco de plástico);
- Solução antisséptica de base alcoólica – SABA (disponível no interior e à entrada desta área);
- Toalhetes de papel;
- Mascara(s) cirúrgica(s);
- Luvas descartáveis;
- Termómetro.

Nesta área, ou próxima dela, deve existir uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do caso suspeito.

### **Definição de elemento “Gestor-COVID”**

O papel de “Gestor-COVID” deverá ser sempre representado pelo médico de referência da equipa. Excepcionalmente, em momentos de estágio e/ou competição, em que o médico está ausente, o “Gestor-COVID” passa a ser definido pelo diretor desportivo responsável pela comitiva.

### **Protocolo de procedimento a tomar na presença de caso suspeito**

Qualquer atleta ou staff com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito de doença por COVID-19, ou alguém que identifique um atleta ou staff nestas circunstâncias, deverá informar imediatamente o “Gestor COVID” e dirigir-se para a área de isolamento definida para aquele efeito.

Deverá ser prestada ao atleta ou staff doente toda a assistência necessária, incluindo se existirem dificuldades de locomoção. O “Gestor COVID” deverá certificar-se que o caso suspeito se desloca para a área de isolamento ou acompanhá-lo até à mesma. Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança (superior a 1 metro) do doente. O percurso estabelecido até à área de isolamento deverá evitar o uso de ascensores, de forma a evitar



contaminação de superfícies. Deverão preferencialmente ser utilizadas escadas, não devendo idealmente ser usados os corrimãos como apoio. O “Gestor COVID” que acompanha e presta assistência ao atleta ou staff com sintomas, deve colocar, antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com o caso suspeito.

Se se tratar de um caso suspeito em território português, no interior da área de isolamento, o “Gestor COVID” deve contactar a Linha SNS 24 (808 24 24 24).

O caso suspeito deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pelo próprio e este deverá verificar se a máscara se encontra bem ajustada (ou seja: ajustamento da máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face. Em homens com barba, poderá ser feita uma adaptação a esta medida máscara cirúrgica complementada com um lenço de papel). Sempre que a máscara estiver húmida, o caso suspeito deverá substituí-la por outra.

Apos avaliação, a Linha SNS 24 informa o “Gestor COVID”:

- Se não se tratar de facto de um caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica do atleta ou staff;
- Se se tratar de facto de um caso suspeito de COVID-19: a Linha SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direção-Geral da Saúde (DGS), para validação da suspeição. Desta validação o resultado poderá ser:
  - ✓ Caso Suspeito Não Validado: fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do atleta ou staff. O Atleta ou Staff informa o “Gestor COVID” da não validação, e este último deverá informar a direção médica da UVP-FPC (caso não seja o próprio).
  - ✓ Caso Suspeito Validado, a DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos. O “Gestor COVID” informa a direção médica da UVP-FPC da existência na instituição de um caso suspeito de COVID-19 validado.

*Todas as questões sobre o desígnio ou a aplicação destas medidas, deverão ser dirigidas ao Médico UVP-FPC, através do contacto direto +351 964 088 850 ou o endereço de correio eletrónico de [filipe.lima.quintas@gmail.com](mailto:filipe.lima.quintas@gmail.com).*

Filipe de Lima Quintas  
Diretor do Departamento Médico UVP-FPC  
Médico das Seleções Nacionais UVP-FPC