



**Prevenção Covid-19**

**Manual de**

**Procedimentos**

**de Praticantes**

**e Funcionários**

**Pavilhão Nicolau Nasoni**

---

01 de setembro de 2020

A pandemia da COVID-19, operou profundas transformações no mundo do desporto, impondo regras sem precedentes, proibindo e suspendendo a prática desportiva e a utilização de infraestruturas desportivas, com o objetivo de evitar a transmissão do novo coronavírus (SARS-CoV-2).

O levantamento gradual das suspensões e interdições impostas no âmbito da COVID-19 implica a existência de medidas cautelares e preventivas que permitam a prática desportiva e a atividade física no respeito de regras de higiene e sanitárias de acordo com as orientações emanadas pela Direção-Geral de Saúde (DGS).

O presente Manual de Procedimentos decorre da observância da legislação e demais normas técnicas da DGS em vigor, no contexto da atual situação epidemiológica provocada pelo novo coronavírus SARS-CoV-2 e pela doença COVID-19, em Portugal.

Assim, tendo em consideração a evolução do quadro epidemiológico da COVID-19 e sempre que necessário, proceder-se-á à atualização do referido Manual.

Nesse sentido mostra-se necessário que a reabertura de instalações desportivas sob gestão da ÁGORA, se efetue mediante a adoção das necessárias medidas de prevenção e de proteção à infeção por SARS-CoV-2, de forma a salvaguardar a prática desportiva em condições de higiene, segurança e saúde tal como preconiza a Constituição da República Portuguesa, o Código do Trabalho e a Lei de Bases da Saúde.

## **Nota Introdutória:**

O Pavilhão Nicolau Nasoni é constituído pelos seguintes equipamentos desportivos:

1. Pavilhão multidesportivo
2. Ginásio

## 1. Medidas a implementar para uma adequada e completa prevenção da Covid-19



### Higiene das mãos

Uma adequada lavagem das mãos, com água e sabão (durante pelo menos 20 segundos), ou a utilização de solução antisséptica de base alcoólica (SABA), com 70% de álcool, permitem eliminar o novo coronavírus (SARS-CoV-2) da superfície da pele, evitando que este vírus se transmita, designadamente pelo manuseamento e contacto.

A lavagem de mãos deve ser completa e regular, efetuada ao longo do dia e sempre que se justifique. Sempre que a lavagem das mãos não seja possível deve-se recorrer ao uso de SABA, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas.

**É indispensável higienizar as mãos** (ex. antes e após remover a máscara; após tocar em maçanetas, corrimãos, ferramentas e outros locais e objetos de contacto frequente; após o contacto com objetos dos utentes, como telemóveis, dinheiro, canetas, entre outros; após um contacto com secreções respiratórias; antes e após comer; etc.).

**Os utilizadores e funcionários devem desinfetar as mãos à entrada e saída das instalações ou outros locais onde decorra a prática de exercício físico e desporto, e após contato com superfícies de uso comum, usando os dispensadores de SABA.**

Neste complexo desportivo é providenciada a colocação de dispensadores de SABA, junto às receções, entradas e saídas dos espaços de prática de desporto e outros locais estratégicos, de fácil acesso.

## **Etiqueta respiratória**

O novo coronavírus (SARS-CoV-2) pode transmitir-se através de gotículas respiratórias de pessoa infetada, quando esta fala, tosse ou espirra, ou através do contacto das mãos com secreções respiratórias infecciosas e posterior transferência para as suas mucosas (da boca, nariz ou olhos).

Em termos gerais, não se deve tossir ou espirrar para as mãos nem para o ar. Se se tossir ou espirrar deve-se fazê-lo para a prega do cotovelo, com o antebraço fletido, ou usar lenço de papel (que deve ser imediatamente colocado no contentor de resíduos).

Deve-se adotar o procedimento de etiqueta respiratória relativos aos atos de tossir, espirrar e assoar.

**Neste complexo desportivo disponibiliza-se lenços de papel devidamente acondicionados em embalagens fechadas que possam ser descartadas higienicamente.**

**A utilização de máscaras será necessária sempre que se verifiquem sinais ou sintomas respiratórios (ex. constipação ou tosse) e confinamento em espaços interiores.**

## **Distanciamento físico**

O distanciamento físico visa quebrar as cadeias de transmissão do SARS-CoV-2, dado que ao limitarem-se os contactos próximos entre pessoas há uma redução das possibilidades de transmissão do novo coronavírus, protegendo-se a população.

Em termos gerais, considera-se para efeitos de distanciamento físico **um afastamento entre funcionários ou entre praticantes desportivos, ou entre aqueles e estes, de dois metros de distância, e três metros entre praticantes de atividade desportiva.**

A reorganização do complexo desportivo, assim como os fluxos (entrada e saída), visam assegurar o distanciamento social entre funcionários e entre estes e os praticantes desportivos ou utentes, permitindo o cumprimento das distâncias de segurança.

Deve ser respeitada a sinalização (ex. marcação no pavimento) e outra informação (ex. cartazes) que alerte para as distâncias de segurança e/ou percursos de circulação.

Deverão ser estabelecidos procedimentos de conduta social quanto às formas de contacto a evitar/suprimir entre os funcionários e entre estes e os praticantes desportivos (ex. apertos de mão, abraços), assim como condutas de atuação junto destes (ex. entrega de encomendas preferencialmente sem entrada do funcionário nas instalações de outra empresa ou em domicílios).

**Deverá garantir-se um distanciamento físico mínimo de:**

- i Pelo menos 2 metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto;
- ii Pelo menos 3 metros entre pessoas durante a prática de exercício físico e desporto;
- iii Podem existir situações que decorram da organização de competições de modalidades desportivas individuais sem contacto, bem como treinos de preparação para as mesmas que, face às características específicas da modalidade, poderão requerer um distanciamento físico inferior a 3 metros. Nestes casos o distanciamento deverá ser sempre maximizado e o período de maior proximidade entre os atletas deverá ser o menor possível.

Não é permitido o contato físico quer entre técnicos, funcionários e praticantes, quer entre os praticantes (exceto em situações de emergência ou quando a atividade assim o exigir).

## **Higienização e desinfeção de superfícies**

**Limpeza nos termos da Orientação n.º 014/2020 da DGS.**

Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados no decorrer da prática de exercício físico e desporto, devem ser submetidos a limpeza e desinfeção, nos termos da Orientação n.º 014/2020 da DGS, nomeadamente de materiais que possam ser partilhados.

Em termos gerais, será reforçado o plano de higienização e desinfeção do complexo desportivo, em particular:

- **Superfícies**, incluindo de mobiliário (ex. balcões e mesas) e de revestimentos (ex: pavimento do chão), desinfetadas com produtos adequados. Nas situações em que se utilizar lixívia, deve-se lavar primeiro a superfície com água quente e detergente, aplicar de seguida a lixívia (diluída em água), deixar atuar a lixívia durante 10 minutos e depois enxaguar apenas com água quente e deixar secar ao ar.
- **Mobiliário** e equipamentos não tolerantes à lixívia (ex. telemóveis) poderão ser desinfetados, após a limpeza, com toalhetes humedecidos em desinfetante ou em álcool.

Deve ser evitado o uso de equipamentos com superfícies porosas (como alguns tipos de colchões, etc.). Superfícies porosas como pegadas de equipamentos deverão ser revestidas com película aderente diariamente, ao início do dia (antes da abertura) e substituídas sempre que visivelmente degradadas, e deverão ser descartadas ao final do dia (depois do encerramento).

- **Instalações sanitárias**, em particular as instalações sanitárias exteriores utilizadas pelos atletas praticantes, devem ser desinfetadas com produto de limpeza misto que contenha, em simultâneo, detergente e desinfetante na composição, por ser mais fácil e rápida a aplicação e a ação.

## **Automonitorização de sintomas**

A temperatura  $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$  (febre), a tosse persistente (ou agravamento da tosse habitual) e a dispneia / dificuldade respiratória são os sintomas comuns da COVID-19. A automonitorização destes sintomas permite identificar Casos Suspeitos de COVID-19 e encaminhar para os necessários serviços de saúde. Sempre que se identifique uma situação com COVID-19, caberá à Autoridade de Saúde identificar os respetivos contactos e adotar medidas de descontaminação que evitem a transmissão da doença.

Em termos gerais, os funcionários devem efetuar a auto monitorização de sintomas da COVID-19 através da medição da temperatura e pela confirmação da ausência de sintomas respiratórios (agravamento da tosse habitual e dispneia / dificuldade respiratória). Na existência de sintomas o funcionário deverá dirigir-se para a área/sala de isolamento da empresa e adotar os procedimentos estabelecidos na Orientação n.º 06/2020, da DGS.

**Recomenda-se que todos os praticantes frequentadores do complexo desportivo, bem como os funcionários se submetam à medição da temperatura corporal, antes do início da prática desportiva ou do trabalho, respetivamente.**

Perante um quadro respiratório agudo de tosse (persistente ou agravamento de tosse habitual) ou febre (temperatura  $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ ) OU dispneia / dificuldade respiratória, deve proceder-se ao encaminhamento do caso suspeito para a “área de isolamento”, designadamente, para a sala de posto médico do complexo desportivo e contactar SNS24 (808 24 24 24).

Deverá instituir-se o registo, devidamente autorizado, dos funcionários e utilizadores (nome, e-mail e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de exercício físico e desporto, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica.

No complexo desportivo deverá constar o contacto atualizado da Autoridade de Saúde territorialmente competente e a identificação de um profissional devidamente qualificado, e seu substituto para os impedimentos, para a articulação com a Autoridade de Saúde.

## **Organização de espaços de trabalho**

- Organização do espaço de trabalho de forma a garantir o afastamento efetivo mínimo de 2 metros entre trabalhadores;
- Reposicionar postos de trabalho em posição estratégica que impeça o “frente-a-frente”;
- Colocação de “travões” nas portas, mantendo assim, sempre que possível todos os espaços abertos, de forma a promover a circulação do ar e evitar a necessidade de abertura;
- Definição de rotinas de circulação de forma a evitar cruzamentos (sinalização até que a rotina seja interiorizada);
- Reduzir os materiais, informativos ou outros e decorações nos edifícios para facilitar a limpeza e higiene das instalações;

- Deve ser assegurada, sempre que possível, uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente com ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas, nos períodos do dia com menor calor. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado). Nestes casos deve ser garantida a limpeza e manutenção adequada, de acordo com as recomendações do fabricante, e a renovação do ar dos espaços fechados, por arejamento frequente e/ou pelos próprios sistemas de ventilação mecânica (quando esta funcionalidade esteja disponível);
- Higienização das mãos antes e depois da utilização de equipamentos comuns (ex.: fotocopiadora);
- Limpeza e desinfecção dos espaços comuns, duas vezes ao dia, nomeadamente elevadores, corrimões, salas de reunião, casas de banho, puxadores de portas;
- A sala de isolamento irá manter-se permanecer devidamente equipada conforme o previsto no plano de contingência;
- Deve ser garantido o controlo do acesso às instalações e evitar aglomerados/filas de espera.

## Proteção individual

A colocação, utilização e remoção adequadas de todo o equipamento de proteção individual (EPI), preconizado pelos Serviços de SO/SST, evitam a exposição do trabalhador a SARS-CoV-2 e à infeção.

A ÁGORA garante todos os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) necessários aos funcionários, bem como a sua correta utilização.

A utilização de Equipamentos de Proteção Individual (EPI) é de uso obrigatório para todos os recursos humanos (técnicos de exercício físico, treinadores e outros) que não estejam a realizar exercício físico.

**Em todos os espaços fechados, ou abertos em situações que envolvam proximidade entre pessoas, em cumprimento da legislação em vigor, a utilização de máscara é obrigatória para:**

- i **Funcionários**, dispensando-se da obrigatoriedade do uso de máscara durante a lecionação de sessões de exercício/treino que impliquem realização de exercício físico;
- ii **Utilizadores e Atletas**, na entrada e saída das instalações, dispensando-se da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico e desporto.

## **(In)Formação**

Uma informação clara e sistematizada é um importante meio de coesão que permite comunicar medidas e soluções sobre a COVID-19, reduzindo a incerteza e a ansiedade e evitando pânico desnecessário.

- Todas as informações sobre a epidemia da COVID-19 e seu impacto no complexo desportivo, serão devidamente comunicadas;
- Todas as medidas de prevenção a implementar no âmbito da COVID-19 serão transmitidas, através de meios adequados, quer as de âmbito organizacional e de funcionamento do complexo desportivo, quer as medidas individuais (ex. EPI);
- No âmbito da COVID-19 enquanto fator de risco para a saúde e segurança dos funcionários e utilizadores do complexo desportivo, serão realizadas ações de informação e disponibilizados materiais informativos por via digital. Será afixado, de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória, da higienização correta das mãos, da utilização correta das máscaras, e normas de funcionamento das instalações.
- Será também reforçada a comunicação a todos os utilizadores sobre a importância e necessidade de cumprimento das medidas e boas práticas agora instituídas, para prevenção da transmissão do SARS-CoV-2.
- Recomenda-se que a marcação das vagas seja feita por meios digitais, preferencialmente.

## **2. Condições para a prática da atividade física e desportiva**

No contexto das infraestruturas desportivas e outros espaços onde decorra a prática de exercício físico e desporto, preconizam-se medidas de carácter excecional, cujo âmbito de aplicação se distingue entre, organização de competições de modalidades individuais sem contacto e a atividade desportiva enquadrada por federações desportivas com estatuto de utilidade pública.

O presente Manual enuncia para cada um dos cenários as medidas recomendadas:

### **ORGANIZAÇÃO DE COMPETIÇÕES DE MODALIDADES INDIVIDUAIS SEM CONTACTO**

#### **1. Sessões de treino em grupo (p. ex.: aulas de grupo):**

- 1.1 As aulas de grupo deverão contemplar a redução de participantes, assegurando que a lotação máxima é reduzida, de forma a garantir o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre praticantes;
- 1.2 Essa distância deverá ter em conta a disposição e movimentos das pessoas ao longo das sessões, de acordo com a tipologia da sessão;
- 1.3 Recomenda-se a não retoma de sessões de grupo dedicadas a grávidas, idosos, ou pessoas com doenças crónicas, pelo risco acrescido que estas populações parecem apresentar;



- 1.4 Arejar e promover a ventilação dos espaços das sessões de treino em grupo entre as sessões, durante pelo menos 20 minutos, abrindo portas ou janelas. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado). Nestes casos deve ser garantida a limpeza e manutenção adequada, de acordo com as recomendações do fabricante, e a renovação do ar dos espaços fechados, por arejamento frequente e/ou pelos próprios sistemas de ventilação mecânica (quando esta funcionalidade esteja disponível);
- 1.5 Assegurar a limpeza e higienização dos espaços e equipamentos utilizados entre sessões.

## **2. Competições desportivas de modalidades individuais sem contacto:**

- 2.1 Deve ser elaborado um manual de competição descritivo e específico da competição (incluindo o estabelecimento de circuitos de acesso diferenciados para atletas/staff, equipas de arbitragem e demais elementos, bem como o estabelecimento de horários desfasados que permitam evitar aglomeração de praticantes no mesmo espaço), medidas de prevenção, proteção e controlo adotadas para a competição, e outras mais específicas do evento competitivo, com vista à minimização dos riscos de transmissão por SARS-CoV-2;
- 2.2 O manual de competição supracitado deve ser disponibilizado, de preferência por meios eletrónicos, a todos os participantes, incluindo todos os elementos das equipas e elementos da equipa de arbitragem, até 72 horas antes do início da competição;
- 2.3 Não é permitida a presença de público nos eventos desportivos, devendo reduzir-se ao mínimo o número de envolvidos em cada evento, de acordo com a legislação em vigor;
- 2.4 Nos espaços onde decorram as competições desportivas, de modalidades individuais sem contacto, deve estar garantida a existência de circuitos definidos e, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas;
- 2.5 As entidades organizadoras das competições, atletas e equipas técnicas devem seguir a restrição ou limitação de acesso de pessoas determinadas pela Autoridade de Saúde territorialmente competente.

## **ATIVIDADE DESPORTIVA ENQUADRADA POR FEDERAÇÕES DESPORTIVAS COM ESTATUTO DE UTILIDADE PÚBLICA**

1. Todos os praticantes e equipas técnicas devem assinar um Termo de Responsabilidade, no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção por SARS-CoV-2, bem como o risco de contágio por SARS-CoV-2 durante a prática desportiva, quer em contexto de treinos quer em contexto de competições.
2. Os departamentos médicos dos clubes devem garantir uma avaliação clínica periódica e adequada de forma a identificar precocemente qualquer sintoma sugestivo de COVID-19, nos termos da Norma 004/2020 da DGS.

3. Às federações e/ou clubes, incumbe a avaliação do risco de contágio por SARS-CoV-2 associado à modalidade desportiva respetiva em conformidade com o Anexo 2 e 3 da Orientação n.º 36/2020, bem como a elaboração de um Regulamento Específico, para a prática desportiva, em contexto de treino e em contexto competitivo, de acordo com a estratificação de risco da modalidade e as recomendações da Orientação supracitada.
4. O Regulamento Específico consubstancia um complemento ao Plano de Contingência do complexo desportivo e deve:
  - a) Definir a organização e circuitos a observar nos espaços onde decorram as competições desportivas. Esta organização deve contemplar as diferentes áreas (zona técnica, bancadas, entre outras, incluindo as áreas da comunicação social e imprensa), nomeadamente as condições, os acessos e utilização dos respetivos Equipamentos de Proteção Individual (EPI), entre outros;
  - b) Definir a organização a observar nos alojamentos e nos transportes de e para as competições e para os treinos, designadamente, os circuitos, os acessos e os EPI a utilizar, de acordo com as normas e orientações da DGS;
  - c) Ser disponibilizado e divulgado, de preferência por meios eletrónicos, a todas as pessoas envolvidas, incluindo todos os elementos das equipas e elementos da equipa de arbitragem, até 72 horas antes do início da competição.
5. A presença de público nestas competições desportivas é determinada pela legislação em vigor, de acordo com parecer técnico da DGS, sustentado na evolução da situação epidemiológica.

**Relativamente a balneários, chuveiros/cabines de duche, sanitários e bebedouros as medidas são transversais aos cenários supracitados, os quais devem observar:**

1. A utilização dos balneários é permitida apenas se for possível assegurar as condições de distanciamento físico, higienização, limpeza e desinfeção preconizadas na Orientação n.º 014/2020 da DGS.
2. Por serem espaços de uso comum e com superfícies de contato frequente, os balneários devem ser sujeitos a um aumento da frequência de limpeza e higienização.
3. É recomendada também a limpeza, higienização e desinfeção dos cacifos, cabides, chuveiros/cabines de duche e instalações sanitárias, após cada utilização.
4. A utilização de balneários e chuveiros/cabines de duche deve considerar as seguintes recomendações:
  - a) Caso disponham de alternativa, os utilizadores devem evitar a utilização dos balneários e/ou chuveiros/cabines de duche das instalações;
  - b) Deve ser garantida a utilização de cabides nos balneários que permita o distanciamento físico de 2 metros entre utilizadores;
  - c) Deve ser garantida a utilização de chuveiros/cabines de duche que permitam o distanciamento físico de pelo menos 2 metros entre utilizadores;

- d) O responsável do espaço/instalação define a lotação máxima permitida do(s) balneário(s) e chuveiros/cabines de duche, por forma a permitir a manutenção do distanciamento físico de pelo menos 2 metros entre utilizadores;
  - e) Os circuitos de circulação de funcionários e utilizadores devem, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas;
  - f) Assinalar de forma visível quais os cabides, cacifos e chuveiros/cabines de duche que podem ser utilizados.
5. Nas situações em que seja estabelecida a restrição de utilização de balneários, deve ser permitido o acesso de utilizadores a cacifos (assinalados de forma a assegurar o distanciamento físico de 2 metros) e a instalações sanitárias.
6. Não disponibilizar bebedouros, optando por dispensadores de água para enchimento de recipiente individual, sem tocar no bocal do dispensador.

**Porto.**