



**ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA CONFIANÇA**

**PLANO DE AÇÃO**  
**RETORNO PROGRESSIVO**  
**AOS TREINOS**

**DEPARTAMENTO MÉDICO**  
**Dr. FRANCIS LIMA DE VASCONCELOS**  
**CRM/SE 3911**



## APRESENTAÇÃO

O Departamento Médico da ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA CONFIANÇA, entendendo o contexto atual da pandemia da COVID-19, aguardando a flexibilização de retorno das atividades esportivas pelas autoridades de saúde nas três esferas e também o Protocolo Oficial de Retorno pela Confederação Brasileira de Futebol (CBF), registra, por meio deste documento oficial, seu compromisso com jogadores, comissão técnica e todos os envolvidos com o futebol.

O presente PLANO DE AÇÃO será dividido em 8 etapas instrutivas e anexos e visa a implementação de medidas de proteção para o retorno das atividades seguindo rigorosamente todas as práticas de segurança e assistência para atletas, membros das comissões técnicas, funcionários e colaboradores assim como os respectivos familiares e contactantes próximos.

### PLANO DE AÇÃO - ETAPAS

ETAPA 1	ORIENTAÇÕES EM CASA - ANTES DO RETORNO AOS TREINOS
ETAPA 2	ORIENTAÇÕES AO SAIR DE CASA
ETAPA 3	ORIENTAÇÕES AO CHEGAR NO CT
ETAPA 4	ORIENTAÇÕES DURANTE O TREINO
ETAPA 5	ORIENTAÇÕES APÓS TREINO
ETAPA 6	ORIENTAÇÕES AO CHEGAR EM CASA
ETAPA 7	DOPING
ETAPA 8	ORIENTAÇÕES GERAIS

# ORIENTAÇÕES EM CASA, ANTES DO RETORNO AOS TREINOS



1. Todos os atletas, comissão técnica e funcionários do centro de treinamento devem realizar o exame de sorologia aproximadamente 48h antes da reapresentação para o primeiro treino a fim de determinar os “imunes e não imunes”. Os “imunes” serão caracterizados como sendo aqueles que apresentam teste IgG positivo e, os “não imunes”, aqueles com tal teste negativo.
2. Atletas que apresentarem teste IgG positivo sugere-se que realizem um teste ergoespirometria para avaliar possíveis alterações cardiopulmonares provocadas pelo coronavírus que possam implicar em risco para a atividade esportiva.
3. Atletas que apresentarem teste IgG positivo sugere-se também que realizem exames laboratoriais: D-dímero, hemograma, ferritina e DHL para melhor avaliação e seguimento clínico. Em casos sintomáticos deverá ser realizado tomografia computadorizada de tórax.
4. Todos os resultados dos testes serão analisados individualmente pela equipe médica e reportados aos indivíduos e, no caso de resultados positivos, às autoridades de saúde pública por se tratar de doença de notificação compulsória.
5. Indivíduos que apresentarem sintomas no retorno às atividades, ou se houver necessidade, serão submetidos ao exame de RT-PCR de acordo com parecer do departamento médico do clube.
6. No caso mencionado acima, se teste positivo, todos os outros indivíduos que tiveram contato próximo com o doente (por exemplo, os atletas do mesmo grupo reduzido de treinos) deverão, obrigatoriamente, ser submetidos ao exame de RT-PCR para investigação epidemiológica.
7. Será criado um questionário - “*return to play*” com pontuação (anexo V) para todos os jogadores e membros de comissão técnica afim de identificar precocemente todos casos suspeitos.
8. Será realizado um monitoramento diário dos atletas, comissão técnica e staff através da análise do questionário.

## ETAPA 2

### SAINDO DE CASA

1. Lavar as mãos com água e sabão (anexo 2). Ter álcool gel no carro e utilizá-lo adequadamente (anexo 1).
2. Não dar carona. Ou seja, os atletas não deverão compartilhar o mesmo veículo, devendo se deslocar para os treinos sozinhos, a fim de diminuir o risco de contágio.
3. Dirigir da sua casa para o centro de treinamento sem parar em nenhum local, exceto em casos que seja extremamente necessário. Em caso de parar em outro lugar, manter os cuidados de distanciamento.

## ETAPA 3

### CHEGANDO AO CENTRO DE TREINAMENTO

1. Na portaria do clube, sem descer do carro (pela janela do veículo aberta), o atleta terá sua temperatura corporal aferida por termômetro infravermelho. O funcionário responsável pela aferição da temperatura corporal deverá, obrigatoriamente, utilizar todos os equipamentos de proteção individual, que são: máscara N95; capacete do tipo face shield; touca cirúrgica; avental cirúrgico impermeável ou macacão impermeável; luvas de procedimento descartáveis e botas impermeáveis (anexo IV)
2. Todas as pessoas que entrarem no centro de treinamento terão sua temperatura aferida por termômetro digital infravermelho. Caso a temperatura esteja acima de 37,5 graus Celsius, indivíduo será orientado a aguardar do lado de fora do CT e o médico determinará a conduta adequada.
3. Antes de descer do carro, limpar as mãos com álcool gel. Se certificar de que esteja usando máscara (anexo III) e manter seu uso durante todo o período em que permanecer dentro do centro de treinamento.
4. Descer do carro somente com o que for estritamente indispensável para o treino.
5. Não cumprimentar ninguém com abraço, beijo ou aperto de mãos.
6. Os jogadores não terão acesso aos vestiários. Todos receberão, no primeiro dia de retorno, os kit de uniformes de treinamento e farão a higienização dos mesmos em seu domicílio.



PLANO DE AÇÃO  
RETORNO PROGRESSIVO  
AOS TREINOS

# ORIENTAÇÕES DURANTE O TREINO



1. As áreas de fisioterapia e musculação serão separadas e utilizadas em grupos pré-determinados pela comissão técnica, mantendo todas as normas de cuidados preconizados pelo Ministério da Saúde.

2. Os aparelhos devem ser higienizados antes e após o uso pelo próprio atleta com álcool.

3. Os horários de tratamento na fisioterapia deverão ser individuais, com intervalo de uma hora entre os tratamentos. Isto se justificativa pelo tempo necessário para a deposição de aerossóis sob a superfície. Após uma hora, entre uma sessão de fisioterapia e outra, todas as superfícies e materiais deverão, obrigatoriamente, ser higienizados com álcool.

4. Cada jogador deverá levar sua garrafa para suplementação, não sendo permitido compartilhá-los. A higiene dos mesmos deverá ser realizada em domicílio.

5. A hidratação deverá ser realizada através de copos de água, fechados e descartáveis.

6. Cada atleta deverá zelar pelo seu material, não sendo permitido compartilhar garrafas, toalhas, coletes, meias, chuteiras e caneleiras.

7. Os treinos acontecerão em grupos de 6-8 jogadores, mantendo o distanciamento de 2 (dois) metros entre os mesmos nas atividades, incluindo membros de comissão técnica. Estes grupos serão definidos pela comissão técnica. Sugere-se que os grupos se mantenham em todas as sessões de treinos, exceto conforme alterações no quadro clínico.

8. Em caso de queixas clínicas ou ortopédicas os indivíduos serão avaliados pelo departamento médico, com a ressalva de apenas 1 indivíduo no consultório e o médico, seguindo todos os cuidados de higienização preconizados pelos Ministério da Saúde.

9. Todos os membros do departamento médico e de fisioterapia deverão usar EPI (anexo IV).

## ETAPA 5

### ORIENTAÇÕES APÓS O TREINO

1. Lavar bem as mãos com água e sabão (anexo II).
2. Levar para casa materiais utilizados durante o treino (toalha, chuteira, caneleira, garrafas).
3. Todos os indivíduos que necessitarem de atendimento (departamento médico e fisioterapia deverão tomar banho antes do ingresso na sala, passar álcool gel e fazer uso de máscaras). Os ambientes devem se manter com as janelas abertas, arejado, sem uso do ar condicionado.
4. Todas as propostas de recovery deverão ser orientadas pela fisioterapia para serem realizadas em casa.
5. Não haverá refeições no centro de treinamento. Os lanches serão distribuídos em kits individualizados, seguindo as normas preconizadas pela Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN) e Associação Brasileira de Nutrição (ASBRAN).
6. Sugere-se que não entrem no centro de treinamento pessoas que não estão envolvidas no trabalho.
7. Ao término das atividades deve-se entrar no veículo e retornar para casa.

## ETAPA 6

### CHEGANDO EM CASA

1. Retirar a roupa e colocá-la para lavar. Tomar banho. Não tocar em nada e em ninguém antes do banho.
2. Higienizar todos os itens de uso pessoal como celular, óculos, etc, com álcool gel ou álcool 70%.
3. Evite uso de elevadores e ambientes comuns.
4. A orientação de isolamento social deverá ser respeitada também fora do ambiente de trabalho.



PLANO DE AÇÃO  
RETORNO PROGRESSIVO  
AOS TREINOS

## ETAPA 7

### DOPING

1. Todas as regras do jogo limpo prevalecem, sendo passível aos atletas serem submetidos a exames antidoping neste período.
2. As medicações, em geral, utilizadas para os sintomas de febre (antitérmicos) não geram testes adversos positivos no controle de doping. Porém, não se deve utilizar nenhuma medicação sem antes consultar o departamento médico do clube.
3. Casos que necessitem de internação ou uso de medicação em urgência ou emergência médica, o médico do clube deverá ser avisado e sinalizar a CBF e ABCD todas as medicações utilizadas e se necessário realizar preenchimento retroativo de AUT com documentação comprobatória.

## ETAPA 8

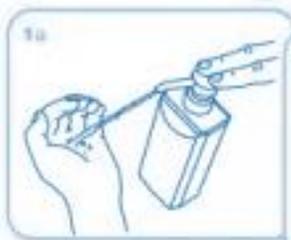
### ORIENTAÇÕES GERAIS

1. Os grupos de risco deverão se manter afastados das atividades do centro de treinamento: maiores de 60 anos, obesos, portadores de doenças cardiovasculares, hipertensos e diabéticos.
2. Em casos de familiares sintomáticos e/ou COVID-19 confirmados - comunicar imediatamente o departamento médico.
3. A flexibilização inicial sugerida por nós, em consonância com as orientações preconizadas pela CBF, após liberação pelas três esferas da saúde (Federal, Estadual e Municipal) será de retorno aos treinos, sem previsão de viagens.
4. Todos os casos assintomáticos com teste positivo, sintomáticos e suspeitos devem ser comunicados imediatamente ao departamento médico.

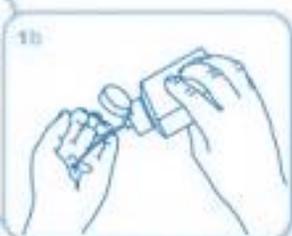


PLANO DE AÇÃO  
RETORNO PROGRESSIVO  
AOS TREINOS

Duração de todo o procedimento: 20 a 30 seg



1a Aplique uma quantidade suficiente de preparação alcoólica em uma mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies das mãos.



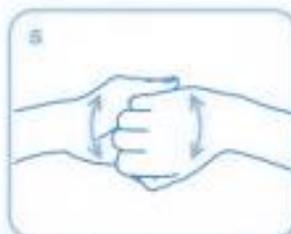
2 Friccione as palmas das mãos entre si.



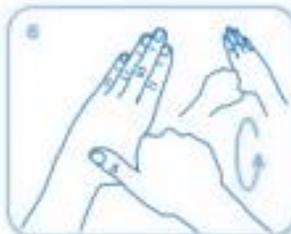
3 Friccione a palma direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa.



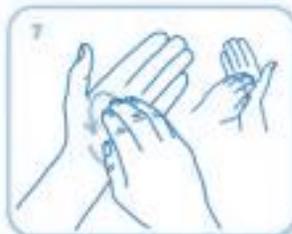
4 Friccione a palma das mãos entre si com os dedos entrelaçados.



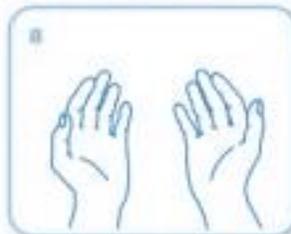
5 Friccione o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem e vice-versa.



6 Friccione o polegar esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando-se de movimento circular e vice-versa.



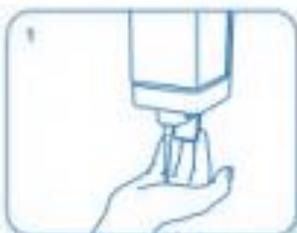
7 Friccione as polpas digitais e unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, fazendo um movimento circular e vice-versa.



8 Quando estiverem secas, suas mãos estarão seguras.



Duração de todo o procedimento: 40 a 60 seg


 Molhe as mãos  
 com água.

 Aplique na palma da mão quantidade  
 suficiente de sabonete líquido para cobrir  
 todas as superfícies das mãos.

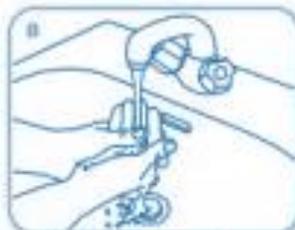
 Ensaíbe as palmas das mãos,  
 friccionando-as entre si.

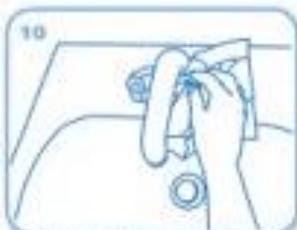
 Estrope a palma da mão direita contra  
 o dorso da mão esquerda entrelaçando  
 os dedos e vice-versa.

 Entrelace os dedos e fricione os  
 espaços interdigitais.

 Estrope o dorso dos dedos de uma mão  
 com a palma da mão oposta, segurando  
 os dedos, com movimento de vai-e-vem e  
 vice-versa.

 Estrope o polegar esquerdo, com o  
 auxílio da palma da mão direita,  
 utilizando-se de movimento circular e  
 vice-versa.

 Friccione as polhas digitais e unhas da mão  
 direita contra a palma da mão esquerda,  
 fazendo movimento circular e vice-versa.

 Enxágue bem as  
 mãos com água.

 Seque as mãos com  
 papel toalha descartável.

 No caso de limpar com álcool  
 manual para fechamento, sempre  
 utilize papel toalha.

 Agora, suas mãos  
 estão seguras.



Não deixe o nariz descoberto



Não deixe o queixo exposto



Não use máscara larga, com vãos nas laterais



Não cubra apenas as narinas



Não puxe a máscara para o queixo



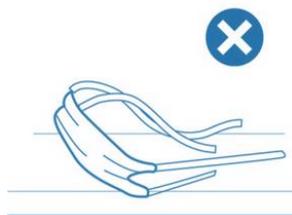
Não encoste na superfície da máscara ao colocá-la ou tirá-la



Tire a máscara de trás para frente, segurando pelos elásticos.



Ao descartar, coloque a máscara em um saquinho, antes de jogá-la na lixeira.



Não deixe a máscara em cima da mesa.



- 1 - Cubra o nariz inteiro e o queixo
- 2 - Ajuste-a para não que haja vãos nas laterais
- 3 - Encoste apenas nos elásticos

EPI COMPLETO



PLANO DE AÇÃO  
RETORNO PROGRESSIVO  
AOS TREINOS




**QUESTIONÁRIO  
 “RETURN TO PLAY”**

 DR. FRANCIS VASCONCELOS  
 ORTOPEDISTA E TRAUMATOLOGISTA

**DADOS DO JOGADOR**

NOME: \_\_\_\_\_

DATA DE NASCIMENTO: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ IDADE: \_\_\_\_

 POSIÇÃO:  Goleiro  Zagueiro  Lateral  Volante  Meia  Atacante

**QUESTIONÁRIO “RETURN TO PLAY”**

SINTOMA	PONTUAÇÃO
FEBRE	5 pontos
DOR DE CABEÇA	1 ponto
SECREÇÃO NASAL / ESPIRROS	1 ponto
DOR E/OU IRRITAÇÃO NA GARGANTA	1 ponto
TOSSE SECA	3 pontos
DIFICULDADE RESPIRATÓRIA	10 pontos
DORES NO CORPO	1 ponto
DIARREIA	1 ponto
CONTATO NOS ULTIMOS 14 DIAS COM PESSOA DIAGNOSTICADA COM COVID19	10 pontos

**RESULTADOS:**

Baixo risco 01 a 09 pontos

Médio risco 10 a 19 pontos

Alto risco 20 a 36 pontos

# PLANO DE AÇÃO RETORNO PROGRESSIVO AOS TREINOS

DEPARTAMENTO MÉDICO  
Dr. FRANCIS LIMA DE VASCONCELOS  
CRM/SE 3911



**ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA CONFIANÇA**  
Endereço: Rua Epaminondas Salmeron , 118  
Bairro Industrial CEP: 49.065-340  
Aracaju/SE