



**FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
DE CICLISMO**

NOVO CORONAVÍRUS (SARS-COV-2)

MANUAL DE BOAS PRÁTICAS

Atletas e Agentes Desportivos

(ÚLTIMA ATUALIZAÇÃO 21/03/2020)

Exmos. Srs.,

O presente documento pretende divulgar o *Manual de Boas Práticas* para atletas e agentes desportivos federados, face à doença pelo novo coronavírus (COVID-19) elaborado pelo departamento médico da UVP-FPC.

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

Todos os procedimentos foram estabelecidos com base nas orientações da Direção-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 da segurança dos seus atletas e colaboradores, tendo também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo desta pandemia, face ao seu âmbito de atividade na comunidade velocipédica.

INFORMAÇÕES GERAIS SOBRE O NOVO CORONAVÍRUS (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 a 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 da 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 de forma súbita. 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 doentes e desenvolvem dificuldade respiratória. As pessoas idosas e as que têm problemas médicos subjacentes, como hipertensão arterial, problemas cardíacos ou diabetes, têm maior probabilidade de desenvolver doença grave.

Como se transmite? Qual o risco de transmissão?

As pessoas adquirem a 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, sendo inaladas por aqueles que estão nas proximidades. Outras pessoas contraem a COVID-19 de forma indireta, tocando objetos ou superfícies contaminadas com gotículas e depois tocando nos olhos, nariz ou boca. É por isso importante ficar a mais de 1 metro (3 pés) de uma pessoa doente, idealmente pelo menos 2 metros.

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).

Qual o período de incubação?

O "período de incubação" significa o tempo entre a captura do vírus e o início dos sintomas da doença. O período de incubação da COVID-19 varia entre 1 a 14 dias, geralmente em torno de 5 dias. Essas estimativas serão atualizadas à medida que mais dados estiverem disponíveis.

Devo usar máscara?

Até ao momento, a DGS e a OMS não preconizam o uso de máscara por 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 para impedir que o próprio utilizador se contamine pelo uso incorreto da máscara.

Como me devo proteger?

O modo mais eficaz de se proteger a si e aos outros passa por lavar frequentemente as mãos, cobrir a tosse e o espirro com a curva do cotovelo ou lenço descartável e manter uma distância de pelo menos 1 metro (3 pés) das pessoas que tosem ou espirram.

Existem boas notícias?

Sim. A maioria das pessoas desenvolve doença ligeira e recupera sem sequelas, em especial as crianças. Medidas de prevenção e contenção da doença são eficazes para conter a disseminação da doença. Estão em estudo fármacos no sentido de diminuir a gravidade da doença, bem como vacinas.

Mais informações visite o sítio da DGS

<https://covid19.min-saude.pt/perguntas-frequentes/>

PROTOCOLO DE PREVENÇÃO E ATUAÇÃO

Protocolo geral para proteção individual

- Estar atento e seguir as recomendações mais atuais, publicadas pela autoridade nacional 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 (cantar os “Parabéns a você” 2 vezes);
- 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, após tossir/espirrar e sempre que as mãos pareçam sujas;
- Sempre que não exista onde lavar as mãos, pode usar-se uma solução aquosa de base alcoólica (SABA) em alternativa;
- Evitar contacto próximo (a menos de 2 metros) com pessoas com sinais e sintomas de infeção respiratória aguda;
- Sempre que possível, evitar os apertos de mão. Substitua a saudação usando o punho fechado ou simplesmente acenar;
- Quando chegar a casa, retirar calçado e lavar as mãos antes de qualquer outra atividade;
- 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.

Recomendações gerais:

<https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/Recomendações-gerais-1.pdf>

Lavar as mãos:

https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/01-DGS_lavarmaos_adultos-1.pdf

Higienização das mãos com solução de base alcoólica:

https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/01-DGS_lavarmaos_alcool_adultos-2.pdf

Mobilização social:

<https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/Mobilização-social.pdf>

DECLARAÇÃO DO ESTADO DE EMERGÊNCIA NACIONAL – MEDIDAS INSTITUIDAS PELO GOVERNO

No passado dia 18/03/2020 o Exmo. Sr. Presidente da República Prof. Marcelo Rebelo de Sousa, decretou o estado de emergência nacional em Portugal. No dia 19/03/2020 o Conselho de Ministros do Governo Português reuniu impondo medidas de restrição ao país para ajuda ao combate à COVID-19.

No estado atual da nação, em regime de emergência nacional, com a fase de mitigação para a COVID-19 em pleno processo, é imperioso que todos nós sejamos AGENTES DE SAÚDE PÚBLICA. Os atos praticados por nós nos próximos tempos vão ditar o impacto desta pandemia na sobrevivência da nossa sociedade tal como a conhecemos.

O que se pede a cada um de nós é **RESPONSSABILIDADE, RESILIÊNCIA e SOLIDARIEDADE.**

Reforço a ideia de que estamos perante um fenómeno dinâmico e que novas e mais drásticas medidas de restrição à população podem ser tomadas doravante pelos órgãos de soberania nacional:

POPULAÇÃO EM GERAL

- a) Isolamento obrigatório para doentes infetados com SARS-COV-2 e para os indivíduos que, por decisão de autoridade sanitária estejam sujeitos a vigilância ativa;
- b) Imposição do dever especial de proteção a pessoas > 70 anos ou com co-morbilidades, apenas saindo do domicílio para circunstâncias extremamente essenciais. Foi feito um apelo a que vizinhos, juntas de freguesia e instituições de solidariedade social apoiassem este grupo de pessoas vulneráveis;
- c) Dever geral de recolhimento domiciliário, evitando deslocações fora do domicílio para o que se designa estritamente essencial (atividade profissional; assistência a familiares; acompanhamento de menores para atividade ao ar livre, atividade física, compras essenciais ou passeio de animais de companhia);

ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA

- a) Generalização do teletrabalho para todos os funcionários públicos que possam exercer a sua função dessa forma;
- b) Encerramento das Lojas do Cidadão, mas mantêm-se a funcionar os postos de atendimento aos cidadãos, que estão descentralizados nas diferentes autarquias;

ATIVIDADES ECONÓMICAS

- a) Empresas ou estabelecimentos sem atendimento ao público, devem manter a atividade normal;
- b) Estabelecimentos com atendimento ao público em regra geral é decretado o encerramento, excepto os estabelecimentos que vendem "bens essenciais à vida do dia a dia", como supermercados, padarias, mercearias, bombas de gasolina, farmácias ou quiosques. A restauração deve encerrar o atendimento ao público, mas o Governo apela para que se possam manter em funcionamento para serviços de entrega ao domicílio e 'take-away' (recolha na loja). Nos estabelecimentos comerciais que se mantenham abertos devem ser mantidas as normas ditadas pela Direção Geral de Saúde quanto ao "afastamento social", devendo ser privilegiado o atendimento à porta e no postigo para evitar o contacto dos clientes com os colaboradores. Nesses estabelecimentos devem também ser seguidas as normas de higienização das superfícies e a utilização, quando indicado, de equipamento de proteção individual;

TRANSPORTES PÚBLICOS

- a) A lotação dos transportes públicos vai ser reduzida para evitar acumulação de pessoas e para permitir o distanciamento social.
- b) As empresas de transporte têm também de assegurar a higienização e desinfeção dos veículos (algumas, como a Metro do Porto, a Metro de Lisboa e a CP - Comboios de Portugal, começaram já a aplicar um produto que tem a duração de um mês).

FISCALIZAÇÃO DE MEDIDAS

- a) A fiscalização das medidas será feita pelas forças de segurança e irá ter uma dimensão "repressiva", mas, nesta fase, será essencialmente pedagógica.
- b) Ainda não existe quadro sancionatório, mas o Governo admite criá-lo para punir o incumprimento, quer do dever especial de proteção quer do dever geral de recolhimento.
- c) Os estabelecimentos poderão ser encerrados se não cumprirem as medidas e poderá proceder-se à participação dos crimes de desobediência por violação do isolamento profilático e com dever de encaminhamento ao domicílio.
- d) O Governo admite também utilizar as Forças Armadas, no âmbito do estado de emergência, "se e quando for necessário" e dentro do quadro legal previsto.

NOTA (1): existem regras mais restritivas impostas a áreas em que foram decretadas como vigorando o estado de calamidade pública e onde a população está restrita a cerca sanitária. A população em geral, toda a atividade industrial e comércio não essencial está sujeita a regras estabelecidas pelo responsável

de saúde pública local e autoridade de proteção civil em coordenação com a DGS;
Região(ões) do país onde foi decretada calamidade pública: Município de Ovar.

NOTA (2): A DGS instituiu que pessoas regressadas ao território português estarão obrigadas a cumprir quarentena com o período de duração estabelecido de 14 dias. No entanto, deixou à consideração de cada autoridade de saúde regional a exceção desta norma.

Decreto de lei: <https://dre.pt/application/conteudo/130473154>

Estado de calamidade pública: <https://www.cm-ovar.pt/pt/noticias/41917/cmovar-aciona-plano-de-protecao-de-emergencia-municipal-e-cria-gabinete-de-crise.aspx>

IMPACTO DAS MEDIDAS DO CICLISMO NACIONAL:

Medidas de isolamento social e quarentena obrigatório

- Aplicável a todo e qualquer atleta ou agente desportivo nas seguintes situações:
 - Se tiver tido contacto com um doente diagnosticado COVID-19, e esta medida for determinada pela Autoridade de Saúde;
 - Se tiver sido diagnosticado com COVID-19 e se o médico assistente o avaliar determinando que a sua situação clínica não necessita de internamento;
- Existem regras específicas para proceder ao isolamento domiciliário obrigatório. Para mais esclarecimentos e informações consulte o documento de orientação nº010/2020 da DGS: <https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/i026011.pdf>

Medidas de isolamento social e quarentena voluntária

- Evitar contacto ou permanência em proximidade de grupos de pessoas ou multidões;
- Evitar contacto físico entre familiares ou amigos;
- Permanecer em casa, evitando deslocações desnecessária. Apenas se deslocar na comunidade para atividades essenciais nomeadamente: trabalho/treino, compras de alimentos e bens essenciais;
- Promover reuniões entre atletas/ treinadores/ diretores desportivos/ patrocinadores através de videoconferência;

Medidas de boas práticas em treino desportivo

- Se tiver sintomas (ex. febre, tosse, dificuldade respiratória) não treine. Ligue para o seu médico de referência;
- Aplicar as medidas gerais de proteção individual (ver acima);
- Suspende o treino em ambientes partilhados por outros atletas: ginásios comunitários, piscinas, velódromo, etc;

- Durante o treino ao ar livre:
 - Tendo em conta a publicação por parte da Presidência do Conselho de Ministros do Decreto-Lei n.º 10-B/2020 publicado a 20/03/2020, a prática de treino ao ar livre é terminantemente proibida para atletas ou agentes desportivos que estejam obrigados a cumprir o período de isolamento obrigatório/quarentena ou residentes em zona de cordão sanitário determinado pela DGS;
 - O treino ao ar livre fica restrito exclusivamente aos atletas com estatuto de alto rendimento e estatuto profissional, que obrigatoriamente terão de treinar sozinhos. Os restantes atletas (equipas de clube, atletas de competição juniores e cadetes, CPT, escolas, veteranos) são vedados ao treino ao ar livre, podendo apenas efetuar atividade física ao ar livre de curta duração e distancia limitada, também na condição se o fazerem sozinhos;
 - Os atletas com estatuto de alto rendimento e estatuto de profissionais devem fazer-se acompanhar no momento que executam o seu treino, do documento de identificação pessoal (Cartão de Cidadão) e o documento de autorização de circulação emitido pela UVP-FPC;
 - Todos os atletas que circulem ao ar livre podem ser alvo de fiscalização pelas Autoridades de Segurança Pública ou de Saúde Pública. O incumprimento das medidas já mencionadas poderá levar a sanções que estão previstas para o efeito;
 - Devem ser respeitar as regras de transito;
 - Recomenda-se que se faça acompanhar de solução de base alcoólica individual;
 - Recomenda-se que se faça acompanhar de todo o material técnico/ alimentação/ hidratação individual necessários para o seu treino programado (não partilhar objetos);
 - Treinar preferencialmente em locais sem aglomerados populacionais, com pouco tráfego e no caso do BTT sem grandes exigências técnicas para reduzir riscos de acidente;
 - Não treinar no exterior em dias de chuva e evitar comportamos de risco na condução da bicicleta. Estas práticas aumentam de forma significativa o risco de queda e consequentemente o risco de utilização de recursos de saúde;
 - Evitar paragens em supermercados, mercados, cafés, pastelarias e outros locais de aglomerado de pessoas;
 - Evitar expelir secreções de forma voluntária para o ambiente envolvente;
 - Após o treino, lavar bicicleta e higienizar com solução de base alcoólica o guiador e o selim;

- Durante o treino em casa:
 - Fazer treino em casa sempre que possível, com utilização de rolos e plano de treino adaptado;
 - Ventilar devidamente o espaço de treino – pelo menos 10 min antes e depois do treino;
 - Após o treino, higienizar com solução de base alcoólica a bicicleta, nomeadamente o guiador e o selim;
- Não promova o alarmismo nem a indiferença face à COVID-19 no contacto com outros atletas e outros agentes desportivos

Medidas de boas práticas em treino desportivo para atletas em isolamento profilático (“quarentena”)

- Obedecer a todas as indicações determinadas pela linha SNS 24/Autoridade de Saúde que instituiu a medida;
- Reservar uma divisão da casa (além do quarto e WC) para a atividade de treino desportivo;
- Aplicar as medidas gerais de treino desportivo anteriormente descritas para TREINO EM CASA;
- Não partilhar utensílios domésticos ou técnicos com os demais conviventes;
- Não promova o alarmismo nem a indiferença face à COVID-19 nos conviventes.

Suspensão de viagens ao estrangeiro

- O Governo anunciou de forma indeterminada a suspensão dos voos para fora e de fora da União Europeia a partir do dia 19 de março;
- Foram restabelecidas as fronteiras terrestres no território português.

Atualização de área de transmissão ativa na comunidade:
<https://covid19.min-saude.pt/areas-com-transmissao-comunitaria-ativa/>

Suspensão de voos e restituição de fronteiras no território português:
<https://www.portaldascomunidades.mne.pt/pt/alertas/suspensao-de-voos-para-fora-e-de-fora-da-uniao-europeia-suspensos-a-partir-do-dia-19>



**FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
DE CICLISMO**

Comunicação de estado de quarentena obrigatória ou COVID-19 ao Departamento Médico UVP-FPC

O médico diretor da UVP-FPC lança o apelo para quem tiver sido identificado como caso suspeito pelo SNS24 ou positivo para COVID-19, ou a quem tenha sido decretada quarentena obrigatória, que entre em contacto via e-mail.

Todas as questões sobre a COVID-19 assim com o desígnio ou a aplicação destas medidas, deverão ser dirigidas ao Departamento Médico UVP-FPC, através do contacto direto +351 964 088 850 ou o endereço de correio eletrónico de filipe.lima.quintas@gmail.com.

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