

PROTOCOLO DE RETOMADA GRADUAL
DOS TREINAMENTOS PARA OS CLUBES

**CAMPEONATO
PAULISTA A1 - 2020**



PAULISTÃO

 **Sicredi 2020**

**FUTEBOL
PAULISTA**



RESUMO

A Federação Paulista de Futebol e os Clubes do Campeonato Paulista – Série A1 2020 vem cumprindo todas as determinações de saúde do Governo de São Paulo desde antes do início desta triste Pandemia que vivemos. No dia 16 de março, ou seja, seis dias antes da publicação do Decreto Nº 64.881 assinado pelo Governador João Doria, paralisamos o campeonato mais tradicional do país, o Paulistão, para preservar vidas.

Decidimos em conjunto que somente retornaríamos às nossas atividades de treino e jogo após aval das autoridades de saúde do Governo do Estado e das Prefeituras. Seguimos à risca esta decisão. Em consonância com essa postura, após o anúncio do início da flexibilização da quarentena, produzimos um Protocolo de Retomada Gradual dos Treinamentos apenas para os 16 clubes do Campeonato Paulista Série A1 – 2020. **Portanto, solicitamos ao Governo do Estado de São Paulo autorização para que as equipes profissionais dos 16 clubes possam iniciar no dia 15 de junho de 2020 apenas os treinamentos, que começarão com atividades individuais, ao ar livre, em horários escalonados e usando mais de um campo, respeitando as mais rigorosas orientações de saúde das autoridades públicas de saúde.**

Este Protocolo foi elaborado pela Comissão Médica da FPF, presidida pelo Prof. Dr. Moisés Cohen, e pelos médicos dos clubes, a partir das recomendações da Organização Mundial da Saúde.

O retorno aos treinamentos de forma responsável é fundamental, pois os atletas dependem de suas formas físicas para que possam desenvolver suas profissões.

O Protocolo completo está em anexo e, de forma resumida, as medidas a serem adotadas são:

- Os locais de treinamentos passarão por detalhado processo de higienização e desinfecção;

- Todos os envolvidos nos treinamentos (atletas, comissão técnica e demais profissionais) serão testados antes do início das atividades e a cada mudança de fase de treinos;
- É obrigatório o uso de máscaras a todos, exceto aos atletas apenas durante as atividades físicas;
- Haverá processo constante de educação e reforço sobre as medidas de prevenção à doença a todos os profissionais;
- A retomada dos treinos respeitará as recomendações de distanciamento físico, iniciando com trabalhos individuais, ao ar livre;
- Profissionais deverão ter equipamentos de hidratação individuais;
- Todos envolvidos nos treinamentos deverão manter a rotina apenas de casa-treino-casa, mantendo o isolamento social como premissa.

Seguindo este protocolo, todos os jogadores, membros das comissões técnicas e demais profissionais envolvidos poderão trabalhar em um ambiente altamente controlado, com segurança que poucas atividades podem oferecer nesta volta gradual à normalidade.

INÍCIO DO RETORNO, LOCAL DE TREINAMENTO E PRIMEIRAS ATIVIDADES FÍSICAS

O local de treinamento deverá ser submetido a um intenso processo de desinfecção antes da chegada de qualquer trabalhador, seguindo as indicações das autoridades sanitárias e dos profissionais pertinentes, e sendo declaradas estas instalações como seguras.

Todas as orientações de cuidados preventivos devem ser seguidas em relação à higiene, ao uso dos refeitórios, vestiários, limpeza das instalações, sala de musculação, transporte, fisioterapia, bem como algumas mudanças de hábitos, como a suspensão da “roda” pré e pós-jogo nas instalações do clube ou fora deste.

Deve ser adotada a suspensão do cumprimento físico entre os profissionais, além da suspensão das entrevistas presenciais, eliminando aglomerações, adotando a distância adequada dos profissionais.

É proibida a presença de jornalistas nos treinos e concentrações, exceção somente aos próprios profissionais de mídia e imprensa dos clubes devidamente incluídos neste protocolo.

Passo 1 - Testagem

- Todos os atletas, membros de comissões técnicas e colaboradores passarão por teste para o COVID-19 de 24h a 36h antes do início do período de treinamentos, por meio do teste na orofaringe (PCR-RT) e exames sorológicos;
- Antes da retomada, a equipe médica realizará um rigoroso exame clínico e aplicará um questionário específico de triagem para a doença;
- A cada mudança de fase de treinamento, deve ser feita nova testagem em todos os profissionais;

Passo 2 - Educação e conscientização

- Na política de conscientização, serão realizadas palestras de conscientização e de técnicas dos procedimentos de proteção aqui listados, sempre em formato digital, à distância;
- Serão adotadas políticas de educação com ênfase ao uso contínuo de máscaras para todos os profissionais envolvidos nos treinos e concentrações, com orientações de uso correto e locais de descarte;

Passo 3 - Retomada com trabalho individual

- Sob orientação da preparação física e técnica, a retomada do trabalho será gradual. Iniciando com trabalhos individuais, ao ar livre, horários escalonados e, quando for possível, com o uso de mais de um campo. Posteriormente, quando houver maior segurança, os treinamentos para pequenos e constantes grupos, antes do início de treinos coletivos;

Passo 4 - Proteção e higiene

- É obrigatório o uso regular e constante de máscaras adequadas a todos os profissionais, em todos os ambientes e momentos;
- O uso da máscara é dispensado, a critério do atleta, durante os treinamentos;
- Desde o início individual e progressivo dos treinamentos até os coletivos, os cuidados de higiene e prevenção serão seguidos sempre, em especial nos locais de maior risco de contato;
- É proibida a circulação desnecessária de pessoas pelos ambientes de treino e concentração;
- Os princípios de distanciamento e isolamento serão sempre respeitados, pois é o método mais eficaz na prevenção até o momento;

- Todos manterão as medidas de higiene, com a constante lavagem das mãos e haverá reservatórios de álcool gel em todas as dependências dos ambientes de treino e concentração;
- Não poderão ser utilizados espaços públicos e ambientes compartilhados com outras pessoas;
- Serão envolvidos somente os profissionais estritamente necessários para a organização e realização dos treinamentos, com o mínimo imprescindível de pessoas;
- Se houver a necessidade da integração de novas pessoas, estas deverão passar pelos mesmos cuidados dos que iniciaram o trabalho de retorno;
- Os materiais e locais utilizados pelos profissionais serão limpos e desinfetados após cada atividade realizada;
- É orientado a todos o uso e descarte correto das roupas, dos lenços de papel para tosse e espirros, além de normas sobre tocar os olhos, nariz e boca;
- Cada atleta terá sua própria garrafa de hidratação, que será higienizada a cada sessão de treino ou jogo;

Ambientes específicos:

Departamento médico e fisioterapia

Os profissionais da área da saúde deverão usar avental, máscaras e luvas para o atendimento, as quais deverão ser trocadas a cada paciente/atleta examinado. As macas deverão ser cobertas com material descartável, substituído a cada paciente. Os dispensários de álcool gel deverão estar à disposição de todos. Dúvidas mais simples sobre lesões e queixas poderão ser feitas e avaliadas inicialmente por telemedicina com médico do clube.

Área de musculação

Serão respeitados os horários previamente estabelecidos para uso dos equipamentos, que serão limpos pelo usuário com álcool disponível ao lado de cada equipamento, logo após sua utilização. É muito

recomendável que os exercícios sejam feitos com o uso de máscaras de proteção. Dependendo da área física, recomenda-se o mínimo de atletas, e mantidos o mais distante possível entre si. É desejável manter área aberta e ventilada. No caso de presença de equipe técnica de orientação, manter o uso de máscara e luvas, que serão substituídas ao ser encerrada a sessão.

◆ Área de alimentação

Os atletas deverão se alimentar em casa para diminuir o convívio próximo nos locais de treinamentos. Na necessidade de se utilizar os refeitórios, deve-se evitar pessoas uma em frente da outra, optando-se por sentarem-se de lado com distância mínima de 1,5m e assim evitar a saída de gotículas da saliva ou de tosse, se em frente ao outro companheiro. Os funcionários que eventualmente trabalham com a alimentação deverão estar paramentados com equipamentos de proteção individual, e as áreas que forem utilizadas deverão ser constantemente higienizadas.

◆ Vestiários

Os atletas deverão sair de casa paramentados, incluindo-se GPS, se o clube dispuser, o qual deverá ser sempre higienizado pelo próprio atleta. Deverão tomar banhos em casa e não no local de treinamentos

Caso precisem utilizar os vestiários, deverá ser mantido o conceito de manter sempre a maior distância possível entre os companheiros.

SOBRE OS TESTES

Antes do retorno aos treinos e de forma iterativa dever-se-á realizar avaliação clínica composta de um questionário específico e exame clínico adequados. Quanto aos testes complementares, há dois grandes grupos: os testes moleculares e os imunológicos. É importante esclarecer que a negatividade dos testes não afasta de forma absoluta a eventual manifestação dos sintomas da doença.

Com base nas recentes publicações científicas e nas discussões com especialistas infectologistas e laboratoristas, o comitê médico da Federação Paulista de Futebol, sugere para antes do retorno aos treinos, a realização associada dos testes moleculares e dos testes imunológicos, o que dá um índice de assertividade muito maior do que se forem realizados de formas isolada.

O objetivo de se realizar os testes moleculares é detectar a presença do vírus naqueles indivíduos que embora assintomáticos, possam ser transmissores. No caso de testes positivos, em qualquer momento, ainda que assintomáticos, o portador deverá ser encaminhado, a critério do médico do clube, para tratamento especializado.

Os testes imunológicos têm indicação para se detectar através das reações de imunoglobulinas IgM e IgG se houve o contato com o vírus/portador, com o IgM elevado e/ou se o indivíduo esta imunizado (IgG elevado). Embora existam no mercado diversos tipos de testes rápidos, a assertividade é maior com os testes soroplasmáticos realizados em laboratórios.

◆ **TESTE MOLECULAR (RT-PCR)**

Feito com swab nasal colhido da secreção da orofaringe. Detecta a presença do vírus SARS-CoV-2 para diagnóstico da infecção ativa em pessoas com sintomas sugestivos, em fase aguda.

Além do PCR-RT, há um teste genético, que possibilita a identificação do vírus desde o primeiro dia de infecção, com sensibilidade acima de 90% e especificidade de 100%, com capacidade de processamento 16 vezes maior do que o PCR-RT, ou seja, é possível processar de 1000 a 1500 testes concomitantemente. O teste é baseado na tecnologia de Sequenciamento de Nova Geração **NGS** (Next Generation Sequence), que consiste na leitura de pequenos fragmentos de DNA para a identificação da doença. A coleta é feita pelo swab nasal ou saliva, como no PCR-RT.



TESTE MOLECULAR
(RT-PCR)

◆ **TESTE SOROLÓGICO (IGA/IGM/IGG)**

O exame é realizado por coleta de sangue venoso e não exige jejum ou quaisquer preparos especiais. O Teste Sorológico para COVID-19 detecta se o paciente teve ou não contato com o vírus, por meio da sua resposta imune na formação de anticorpos.

Ele é capaz de identificar, em média, a partir do décimo dia após o início dos sintomas, se o corpo teve contato com o vírus ou se desenvolveu imunidade. No ato do exame, recomendamos assinar termo de ciência sobre indicação, limitação e recomendação do exame.



TESTE SOROLÓGICO
(IGA/IGM/IGG)

TESTES RÁPIDOS

Apresentam sensibilidade menor do que os sorológicos, atingindo índices de 58% a 70% quando feito com sangue venoso, e ao redor de menos de 50% quando feitos com sangue capilar. São melhores os testes que analisam separadamente o IgG do IgM.

Diagnostic Test Sensitivity in the Days After Symptom Onset†

SARS-CoV-2 Test	Days after Symptom Onset		
	1–7	8–14	15–39
RNA by RT-PCR	67%	54%	45%
Total Antibody	38%	90%	100%
IgM	29%	73%	94%
IgG	19%	54%	80%

Adapted from: Zhao J et al. Antibody responses to SARS-CoV-2 in patients of novel coronavirus disease 2019. *Clin Infect Dis.* 2020 Mar 28.[29]

ORIENTAÇÕES GERAIS DE PREVENÇÃO



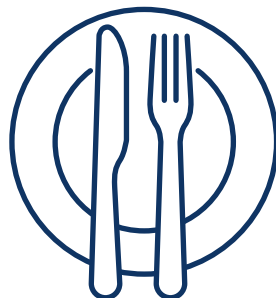
Lave as mãos com água e sabão ou use álcool em gel

Use sempre máscara cobrindo o nariz e boca

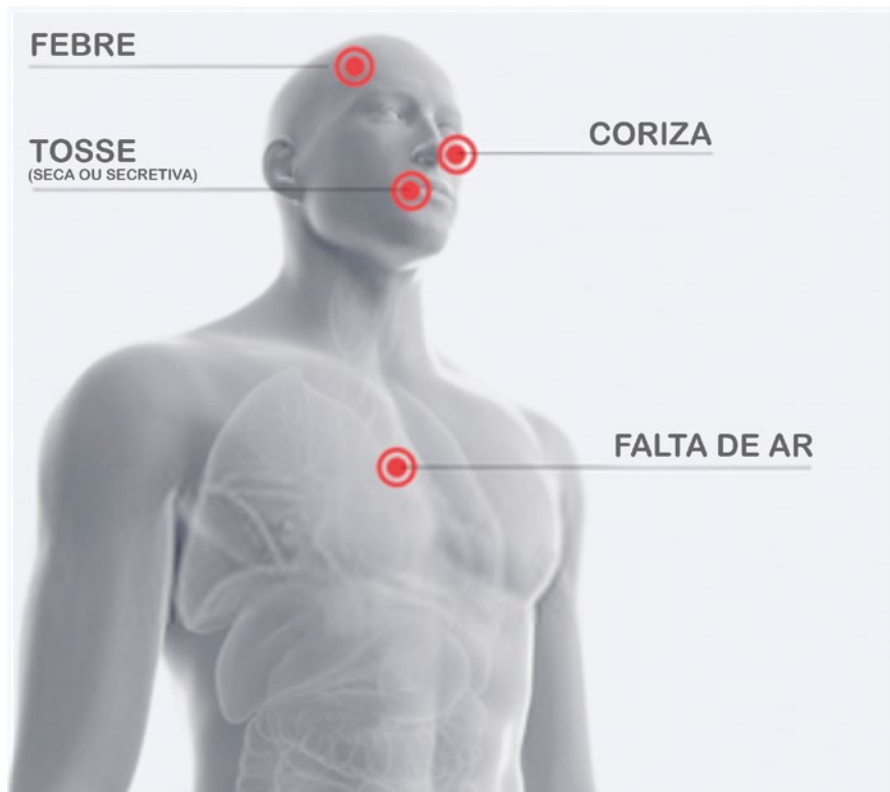


Evite aglomerações e andar em público

Não compartilhe objetos pessoais



PRINCIPAIS SINTOMAS



Os sintomas mais frequentes que diferenciam o novo Coronavírus de outras afecções é a febre alta, anosmia (perda de olfato), perda do paladar e a tosse seca, seguidas da falta de ar. O paciente também pode apresentar outros sintomas como congestão nasal, coriza, dor de garganta, dor abdominal e cansaço excessivo sem motivo aparente.

CONCLUSÃO

Este documento, elaborado pela Comissão Médica da FPF e aprovado em consenso pelos médicos dos 16 clubes, visa a retomada segura dos treinamentos do Campeonato Paulista 2020 – Série A1.

O conteúdo tem como fontes as normativas do Ministério da Saúde, publicações científicas atuais e está em sinergia com os protocolos da CBF, da CONMEBOL, da FIFA e de outras Federações e Confederações internacionais.

Os procedimentos aqui descritos têm como objetivo fornecer aos clubes elementos que os possam guiar, e só passarão a ter real valor no momento que possamos ter a evolução e disseminação da doença sob maior controle.

A Comissão Médica da FPF servirá de suporte para orientação aos clubes sempre que for procurada. Este protocolo deverá servir como guia, sendo prerrogativa e responsabilidade do Departamento Médico de cada clube e de cada profissional envolvido, a realização dos procedimentos aqui listados.



Dr. Moisés Cohen

Presidente do Comitê Médico da Federação Paulista de Futebol

REFERÊNCIAS

1. http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato20192022/2020/Decreto/D10289.htm
2. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) no 348, de 17 de março de 2020. Dispõe sobre petições de registros em virtude da Pandemia. Disponível em http://portal.anvisa.gov.br/documents/10181/5815062/RDC_348_2020_.pdf/ea3791b2-ca73-4ae9-83b8-1882f1e80662.
3. "Protocolo de actuación para la vuelta a la competición de los equipos de LaLiga. 15/5/2020 – COVID-19"
4. chTrials <https://www.ttrials.com/covid19-explorer-brazil>
5. Novel Coronavirus (2019-nCoV) situation reports - World Health Organization (WHO)
6. Nature Medicine | www.nature.com/naturemedicine 1FC Internazionale Milano, Milano, Italy 2Aspetar Orthopaedic and Sports Medicine Hospital, Doha, Qatar 3Paris Saint Germain Football Club, Paris, France 4Knee Orthopaedics and Sport Traumatology, Humanitas Research Hospital, Rozzano, Milano, Italy
7. China's National Health Commission news conference on coronavirus - Al Jazeera. January 26, 2020
8. Statement on the meeting of the International Health Regulations (2005) Emergency Committee regarding the outbreak of novel coronavirus (2019-nCoV) - WHO, January 23, 2020
9. FIESP - Plano de retomada da atividade econômica após a quarentena, 18 de abril de 2020

Autoria dessa cartilha: Comissão Médica da Federação Paulista de Futebol



Dr. Moisés Cohen

Presidente do Comitê Médico da Federação Paulista de Futebol

ANEXO

Questionário Epidemiológico (CBF)

QUESTIONÁRIO – composto por 12 questões objetivas acerca da sua condição de saúde atual e sobre eventuais contatos de casos confirmados de COVID-19.

NERVO OLFATÓRIO – será avaliado por 1 pergunta objetiva e se necessário, teste conforme descrito.

EQUIPE DE ARBITRAGEM E DOPING – deverão responder esse questionário 24 horas antes da partida e enviar a FPF aos cuidados do Renatinho

ATLETAS E COMISSÃO TÉCNICA – deverá ser respondido 4 horas antes do início da partida e enviado pelo médico do clube ao e-mail: da FPF (Renatinho)

ATLETA. () COMISSÃO TÉCNICA () ARBITRAGEM () DOPING ()

CAMPEONATO _____ PARTIDA _____

DATA _____

MUNICÍPIO _____ ESTADO _____

NOME _____

CPF _____ RG _____

1 – Tem tosse? *

2 – Tem febre? *

3 – Tem falta de ar? *

4 – Tem dor/irritação da garganta?

5 – Tem dor de cabeça?

6 – Tem dor secreção nasal/espirros?

7 – Tem dores no corpo/mialgia?

8 – Tem dor nas articulações?

9 – Está com fraqueza anormal?

10 – Tem diarreia?

11 – Tem alteração do olfato?

Teste do nervo Olfatório I Par craniano

Resposta duvidosa, teste com substância não irritante a cerca 5 cm de cada narina

12 – Esteve em contato nos últimos 14 dias com um caso diagnosticado com COVID-19? () sim () não

*** Itens 1, 2 e 11 – COM RESPOSTAS AFIRMATIVAS SIMULTANEAMENTE – altamente sugestiva de COVID-19 – Avaliação clínica e RT-PCR**

***Itens 1 ou 2 ou 3 ou 11 – COM RESPOSTAS AFIRMATIVAS ISOLADAMENTE – avaliação clínica . Realização de exames devem ser fortemente considerados**

*** DEMAIS ITENS COM RESPOSTAS AFIRMATIVAS: ISOLADAS– acompanhamento médico**

MAIS DE UMA RESPOSTA AFIRMATIVA CONCOMITANTE – considerar realização de exames

ASSINATURA DO MÉDICO RESPONSÁVEL



FEDERAÇÃO PAULISTA DE FUTEBOL

R. Federação Paulista de Futebol, 55
Telefone: 11 2189-7000

ouvidoria@fpf.org.br | www.futebolpaulista.com.br | [f/futebolpaulista](https://www.facebook.com/futebolpaulista) | [i](https://www.instagram.com/fpf_oficial) | [t](https://www.twitter.com/fpf_oficial) | [y](https://www.youtube.com/fpf_oficial) | [in](https://www.linkedin.com/fpf_oficial) | [@fpf_oficial](https://www.youtube.com/fpf_oficial)