



ASSUNTO: Retorno à Atividade Desportiva do CAR.

DATA: 24 de abril de 2020

DESTINATÁRIOS: Todos os atletas e equipas técnicas do CAR de Vila Nova de Gaia.

No âmbito do plano de contingência que estamos a vivenciar devido ao novo COVID-19, torna-se fulcral a definição das orientações e regras por parte de todos os atletas e equipas técnicas do CAR de Vila Nova de Gaia, na realização da sua prática desportiva diária, preconizando uma atitude protetora para a comunidade desportiva.

Desta forma, apresentamos de forma sucinta a constituição do departamento clínico da FPTM e a operacionalidade mais adequada à prestação de cuidados de saúde a cada atleta e equipas técnicas do CAR de Vila Nova de Gaia,

I. CONSTITUIÇÃO DO DEPARTAMENTO CLÍNICO DA FPTM

O Departamento Clínico da FPTM é constituído pelos colaboradores do Hospital-Escola da Universidade Fernando Pessoa, no âmbito da parceria previamente estabelecida. O departamento é composto pelos seguintes elementos:

- Dr. Pedro Ferreira (Coordenador médico)
- Dr. Daniel Pereira (Medicina interna)
- Dr. Luís Letra (MGF)
- Enf. Susana Gregório (Especialista)
- Fisioterapeuta Inês Dias (Especialista)
- Dr. Bruno Soares (Analista Clínico e de Saúde Pública) (Coordenador Operacional)



II. Orientações para o retorno da prática desportiva FPTM

No seguimento das orientações da DGS e após análise do Departamento Clínico com a Direção da FPTM, ficou definido a reabertura do CAR de Vila Nova de Gaia, procedendo à elaboração de orientações/normas internas para a prática desportiva.

Na abertura das instalações desportivas do CAR, a Direção da FPTM e o Departamento Clínico agendará uma sessão de trabalho apresentada pela equipa clínica do HE, composta por médico infeciologista, médico internista, enfermeiro e Fisioterapeuta, com o objetivo de formar e informar as características gerais e específicas do vírus SARS-COV2 (COVID-19) no que respeita a medidas preventivas a adotar, comportamentos e reeducação de hábitos de treinos e utilização e acesso às instalações desportivas. Será igualmente disponibilizada informação para consulta e esclarecimento a todos os intervenientes.

Nesta sessão, de forma a incutir novos hábitos desportivos e de socialização, serão preparados pequenos simulacros nos seguintes moldes:

- acesso às instalações
- utilização das instalações desportivas e sanitárias
- medidas de contenção social durante a convivência desportiva
- metodologia de treino e preparação física
- regresso a casa
- alimentação / nutrição

III. Orientações e normas para o CAR

Para a definição das orientações e normas para o funcionamento do CAR, procedeu-se à categorização das diferentes atividades em graus **de risco sem medidas e com medidas**, com recurso à folha de cálculo disponibilizada como ANEXO 1. Nestas atividades foram incluídas: treino de musculação, outro treino de preparação complementar (não técnico), as diferentes modalidades de treino técnico, o retorno à calma, a utilização de balneários e o uso de instalações de apoio.

Foi implementado um Plano de Contingência para o Covid-19 para as instalações do CAR de Vila Nova de Gaia, devidamente adaptado às áreas utilizadas e aos seus utilizadores.

A equipa técnica do CAR, em conjunto com o Departamento Clínico, definiu um plano de treino onde constam os seguintes pontos:



- metodologia de treino a ser utilizada;
- áreas de treino que serão afetas por treino;
- horários e plano de treino;
- utilização de equipamento de treino;
- normas de higienização;
- monitorização de sinais vitais (temperatura e frequência cardíaca)
- normas de alimentação (ingestão de bebidas e alimentos)

IV. Monitorização clínica dos atletas e equipa técnica

Durante a permanência do plano de contingência do CAR, o Departamento Clínico manterá uma relação presente e diária com toda a equipa presente.

Todos os atletas e equipa técnica, serão testados previamente ao covid-19, para após a respetiva validação médica e reunidas as condições de saúde necessárias, dar início à atividade desportiva.

Serão fornecidos formulários e equipamentos médicos para a monitorização diária da saúde e definidos períodos de avaliação médica presencial ou por teleconsulta. Todos os atletas serão acompanhados por Fisioterapeutas para a obtenção da melhor performance desportiva.

V. Fluxograma da utilização do CAR

1. Obrigatório o uso de máscara (exceto na área de treino/jogo);
2. Entrada e Saída efetuada apenas por uma porta;
3. Retirar o calçado do exterior e colocar Sapateira (localizada na entrada);
4. Utilização de calçado próprio e restrito no CAR;
5. Avaliar a Temperatura (efetuado pelo treinador);
6. Preenchimento do formulário de controlo de sintomas (obrigatório);
7. Dirigem-se para a cadeira designada pelo treinador (delimitada por linhas vermelhas);
8. Vestem-se dentro da “área pessoal” designada (delimitada por linhas vermelhas);
9. Retirar a máscara, colocar em saco disponibilizado pelo treinador (identificado com nome do atleta) e dirigem-se para a área de treino/jogo, (aquecimento físico realizado em áreas delimitadas pelo treinador).



10. Cada jogador tem o seu toalheiro onde deverá guardar toalha e água (trazer de casa).
11. No final de todos os exercícios é obrigatório a lavagem/desinfecção das mãos.
12. No final da sessão de treino voltam para a “área pessoal” e efetuam a troca de roupa.
13. Recolhem todos os seus “pertences” e vão direto para a saída.
14. Efetuar troca do calçado para o exterior.

NOTAS:

No final de cada sessão de treino, proceder à limpeza e desinfeção de:

- Bolas
- Mesas
- Zonas de “área pessoal”
- Áreas comuns e casas de banho utilizadas