



**GRUPO DESPORTIVO
AMARELEJENSE**

**PLANO DE
CONTINGÊNCIA
COVID 19**



Índice

1. Introdução.....	4
2. Aplicação	4
3. COVID-19 e o novo Coronavírus	4
Tempo de Incubação e Transmissibilidade	5
Principais Sinais e Sintomas	5
4. Medidas a adotar pelo Clube	6
5. Medidas a adotar por jogadores e treinadores	7
6. Acesso ao recinto desportivo	7
7. Disponibilização e utilização dos balneários	7
8. Condições de higiene e segurança dos locais de treino e competição	8
9. Sala de Isolamento.....	8
10. Definição de Caso Suspeito	8
11. Procedimentos na ocorrência de Caso Suspeito fora das instalações do clube	8
12. Procedimentos na ocorrência de Caso Suspeito nas instalações do clube	9
13. Procedimentos após Caso Suspeito validado.....	9
14. Identificação dos responsáveis e contactos relevantes	10
ANEXOS.....	12



Índice de Anexos

ANEXO I	13
TERMO DE RESPONSABILIDADE	13
ANEXO II	14
Medidas Gerais	14
ANEXO III	15
Lavagem das Mãos	15
ANEXO IV	16
Correta Utilização da Máscara	16



1. Introdução

No âmbito das orientações n.º 014/2020 de 31 de março, n.º 030/2020 de 29 de maio e n.º 036/2020 de 25 de agosto da Direção-Geral da Saúde (DGS) e demais legislação, orientações e recomendações sobre esta temática foi criado este documento.

O plano será do conhecimento de todos os agentes desportivos envolvidos em contexto de treino e competição, poderá ser consultado através da nossa página de Facebook, podendo ainda ser solicitado através do endereço de e-mail gdamarelejense@sapo.pt.

O Plano de Contingência contém medidas que terão de ser cumpridas por todos os atletas, colaboradores e demais intervenientes, que directa ou indirectamente, se relacionem com a actividade desportiva do Grupo Desportivo Amarelejense.

Para além das medidas previstas neste Plano de Contingência, devem ainda ser levadas em consideração quaisquer recomendações já emitidas ou ainda a emitir pelas entidades previamente referenciadas ou por outras como a Junta de Freguesia de Amareleja ou a Câmara Municipal de Moura.

Este documento está em constante avaliação e revisão e será atualizado sempre que se justifique.

2. Aplicação

Este plano de contingência aplica-se ao Campo de Futebol das Cancelinhas, em Amareleja, sendo este o único local de treino e de competição do Grupo Desportivo Amarelejense.

3. COVID-19 e o novo Coronavírus

Segundo a DGS, “os coronavírus pertencem à família Coronaviridae que integra vírus que podem causar infecção no Homem, noutras mamíferos (por exemplo nos morcegos, camelos, civetas) e nas aves. Até à data, conhecemos oito coronavírus que infetam e podem causar doença no Homem. Normalmente, estas infecções afetam o sistema respiratório, podendo ser semelhantes às constipações comuns ou evoluir para uma doença mais grave, como a pneumonia. Dos coronavírus que infetam o Homem o SARS-CoV, o MERS-CoV e o SARS-CoV-2 saltaram a barreira das espécies, ou seja, estes vírus foram transmitidos ao Homem a partir de um animal reservatório ou hospedeiro desses vírus.”

Identificado pela primeira vez em dezembro de 2019 na China, na cidade de Wuhan, o novo coronavírus, designado como SARS-CoV-2, nunca tinha sido identificado em humanos. A fonte de infecção ainda é desconhecida e a investigação sobre o vírus continua em desenvolvimento.



Tempo de Incubação e Transmissibilidade

Segundo a DGS, o período de incubação da doença situa-se entre 1 e 14 dias. Este dado é estimado de acordo com os estudos realizados sobre a família *Coronaviridae* e o novo Coronavírus.

A transmissão da COVID-19 pode ocorrer de pessoa-a-pessoa, por contacto próximo com indivíduos infetados pelo vírus SARS-CoV-2 ou através de superfícies e objetos contaminados.

A transmissão ocorre principalmente através de gotículas que contêm partículas virais que são libertadas pelo nariz ou pela boca de pessoas infetadas. Estas gotículas podem atingir diretamente quem estiver próximo ou podem depositar-se em objetos ou superfícies que rodeiam a pessoa infetada.

Boca, nariz e olhos são as zonas mais sensíveis do nosso corpo no que toca a infeções respiratórias. Para além de poderem ser atingidos diretamente pelas gotículas com partículas virais, pode ainda ocorrer contacto das mãos com qualquer uma destas zonas.

Para já, ainda não há tratamentos específicos ou uma vacina para a COVID-19. Assim, o clube deverá aplicar um conjunto de medidas preventivas que tenham em consideração as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies ou objetos contaminados).

Principais Sinais e Sintomas

Os sinais ou sintomas da COVID-19 variam em gravidade, podendo inclusive verificar-se a ausência de sintomas (casos assintomáticos). Dos principais sintomas destacam-se:

- febre (temperatura $\geq 38^{\circ}\text{C}$);
- tosse;
- dor de garganta;
- cansaço e dores musculares.

Em casos mais graves:

- pneumonia grave;
- síndrome respiratória aguda grave;
- septicémia;
- choque séptico;
- eventual morte.

Para além destes, verificou-se recentemente a ocorrência de casos com anosmia (perda de olfato) e/ou perda de paladar como sintomas da COVID-19.



4. Medidas a adotar pelo Clube

Na organização dos treinos e jogos de competição no espaço sob responsabilidade do Grupo Desportivo Amarelejense, o clube deve garantir:

- Que este Plano de Contingência é do conhecimento de todos os elementos autorizados a frequentar o Campo de Futebol das Cancelinhas;
- A afixação em zonas relevantes e de grande visibilidade das regras de etiqueta respiratória, de higienização correta das mãos, de utilização correta das máscaras, e de funcionamento das instalações;
- A disponibilização do Termo de Responsabilidade para atletas, equipas técnicas, colaboradores e demais staff;
- Que todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados em treinos e competições são submetidos a limpeza e desinfeção regulares (Orientações 014/2020 e 030/2020 da DGS);
- Que todas as pessoas que trabalham ou frequentam os espaços de treino e competição cumpram as regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, da utilização correta de máscara, assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental;
- A colocação de dispensadores de SABA, junto às receções, entradas e saídas dos espaços desportivos e outros locais estratégicos;
- O cumprimento da regra de distanciamento físico mínimo de pelo menos 2 metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto;
- A utilização de máscara por parte de:
 - Equipas técnicas;
 - Colaboradores e funcionários dos clubes, das infraestruturas desportivas, e demais staff logístico e de limpeza;
 - Atletas em situações de não realização de exercício físico;
 - Outros elementos autorizados a frequentar o Campo de Futebol das Cancelinhas.
- Uma boa ventilação dos espaços fechados, preferencialmente com ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas, podendo ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado). Nestes casos, deve ser garantida a limpeza e manutenção adequadas e a renovação do ar dos espaços fechados, por arejamento frequente e/ou pelos próprios sistemas de ventilação mecânica;
- Que o agendamento de treinos simultâneos com partilha de espaço por equipas diferentes seja evitado;
- Que a partilha de recipientes e utensílios de bebidas e comidas seja evitada;
- A manutenção de um registo, devidamente autorizado, dos funcionários, treinadores e atletas (nome, email e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de treino e competição, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de apoio no inquérito epidemiológico da Autoridade de Saúde, se aplicável;
- A interdição de entrada de público nas instalações desportivas, bem como de Encarregados de Educação de utilizadores menores de idade;



- A definição e informação a todos os utilizadores sobre a utilização e as lotações admissíveis nos balneários e instalações sanitárias, de forma a garantir o distanciamento entre pessoas.

5. Medidas a adotar por jogadores e treinadores

Os atletas e os elementos das equipas técnicas devem:

- Monitorizar a temperatura corporal antes de sair de casa. Em caso de febre, o atleta deverá permanecer em casa;
- Evitar comportamentos de risco no seu dia-a-dia;
- Utilizar máscara e cumprir as regras de higienização e etiqueta respiratória sempre que se encontrem em representação do clube;
- Garantir a desinfeção do material de utilização individual em treino ou jogo (a desinfeção deverá ser feita em casa);
- Limitar a quantidade de material a usar em ambiente de treino ao essencial;
- Evitar o empréstimo de qualquer tipo de material e/ou equipamento, incluindo garrafas de hidratação;
- Cumprir escrupulosamente os horários definidos pelo clube;
- Utilizar as áreas comuns de forma célere, no sentido de evitar a formação de aglomerados;
- Evitar os habituais cumprimentos sociais (ex.: aperto de mão);
- Cumprir e promover o cumprimento das restantes normas descritas neste Plano de Contingência.

6. Acesso ao recinto desportivo

A entrada e saída no recinto desportivo é feita através dos circuitos sinalizados, que devem ser respeitados, sendo estes os únicos circuitos a utilizar pelos agentes desportivos e outros indivíduos autorizados a frequentar o espaço.

7. Disponibilização e utilização dos balneários

Para os devidos efeitos, o Grupo Desportivo Amarelejense disponibilizará:

- 2 balneários para os atletas (um para a equipa visitante e outro para a equipa visitada), cada um com uma capacidade máxima de 10 atletas em simultâneo;
- 1 balneário destinado às equipas técnicas, com lotação máxima de 3 elementos;
- 1 balneário/sala de tratamento a utilizar pelo enfermeiro/massagista, com a lotação máxima de 2 pessoas (técnico responsável e atleta);
- 1 balneário destinado às equipas de arbitragem, com lotação máxima de 3 elementos.



As lotações máximas dos espaços devem ser respeitadas, de forma a evitar a aglomeração de pessoas. Todos os espaços deverão estar devidamente ventilados aquando da sua utilização.

8. Condições de higiene e segurança dos locais de treino e competição

Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados em treinos e competições serão submetidos a desinfeção e limpeza profunda diariamente.

9. Sala de Isolamento

A Sala de Isolamento visa evitar que outros possam ser expostos e infetados com COVID-19. Tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível nas instalações e na comunidade. A área ou sala de isolamento deve ser devidamente identificada e o seu propósito deverá ser do conhecimento de todos os elementos do clube.

Assim, o espaço do Posto Medico do Campo de Futebol das Cancelinhas ficará definido como Sala de Isolamento.

Na deslocação do elemento suspeito de infecção para a sala de isolamento devem ser evitados os espaços de maior aglomeração de pessoas.

10. Definição de Caso Suspeito

De acordo com a DGS, define-se como caso suspeito quem apresente como critérios clínicos infeção respiratória aguda (febre, tosse ou dificuldade respiratória), associados a critérios epidemiológicos.

11. Procedimentos na ocorrência de Caso Suspeito fora das instalações do clube

Todos os elementos afetos ao Grupo Desportivo Amarelejense que não se encontrem em atividade de representação do clube e/ou que não se encontrem nas instalações do Campo de Futebol das Cancelinhas e que se enquadrem nos critérios compatíveis com a definição de caso suspeito ou apresentem sinais e sintomas de COVID-19, devem informar o responsável do grupo/equipa (Diretor Desportivo) preferencialmente por via telefónica e/ou o Coordenador do Plano de Contingência.



12. Procedimentos na ocorrência de Caso Suspeito nas instalações do clube

O(s) elemento(s) do clube com responsabilidade sobre o tratamento de casos suspeitos de infecção devem ser informados sempre que surjam e sejam identificados sinais ou sintomas compatíveis com COVID-19 em qualquer agente desportivo ou outro elemento autorizado a frequentar o recinto.

Garantindo o distanciamento social, o indivíduo identificado como caso suspeito deverá ser encaminhado para a sala de isolamento definida neste Plano de Contingência, acompanhado pelo responsável designado para o efeito.

Em todo o processo, os indivíduos devem usar máscara cirúrgica (exceto se a condição clínica do elemento identificado como caso suspeito não o permitir). É também obrigatório o cumprimento do distanciamento mínimo de 2 metros entre indivíduos e deve ser assegurado o cumprimento das normas de higiene das mãos.

Uma vez na sala de isolamento, o responsável pelo acompanhamento contacta a linha SNS 24 (808 24 24 24), seguindo todas as indicações recebidas até que seja efetuada a avaliação do caso e prestadas informações adicionais sobre os procedimentos adequados à situação.

Na avaliação de um caso suspeito podem obter-se dois resultados:

Caso Suspeito Não Validado: este fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do indivíduo;

Caso Suspeito Validado: a DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos.

Logo que possível, será informado o responsável da Associação de Futebol de Beja designado para o acompanhamento de casos de COVID-19 no âmbito dos clubes seus filiados.

13. Procedimentos após Caso Suspeito validado

Qualquer indivíduo com caso suspeito validado deverá permanecer na sala de isolamento, com máscara cirúrgica (sempre que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM) que irá assegurar o transporte para o Hospital de referência.

O acesso de outras pessoas à sala de isolamento ao circuito de acesso, bem como aos restantes espaços onde o suspeito esteve, fica interditado (exceto ao diretor designado para prestar assistência) até se proceder à sua limpeza e desinfeção.

O caso positivo deve ser isolado, ficando impossibilitado de participar nos treinos e nas competições até à obtenção de resultados que comprovem a recuperação do indivíduo.

Nesta situação, o Grupo Desportivo Amarelejense deverá:



- Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de “isolamento”;
- Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas. Dar especial atenção à limpeza e desinfeção do balneário e equipamentos utilizados pelo doente confirmado;
- Dar especial atenção à limpeza e desinfeção do local onde se encontrava o doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);
- Armazenar os resíduos do Caso Confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 micron) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

14. Identificação dos responsáveis e contactos relevantes

Considerando que o Grupo Desportivo Amarelejense, tem bem definidos os seus corpos gerentes e os seus colaboradores foram definidos responsáveis aos quais cabe:

- Divulgar o plano de contingência;
- Coordenar a implementação do plano;
- Garantir o contacto com as autoridades de saúde;
- Contactar os encarregados de educação dos atletas suspeitos de infeção;
- Garantir as condições de funcionamento do(s) espaço(s) de isolamento;

Coordenador do Plano

Presidente da Comissão Administrativa do GDA:

Filipe Borges | 961906428

Diretores

André Garcia	924 015 755
António Ferreira	966 820 255
António Valadas	964 285 443
Domingos Branco	969 647 226
Domingos Rosado	965 666 622
Idalécio Banha	969 975 716
José Fontes	960 203 493
Manuel Cascalhais	967 773 125
Mário Asper	967 965 190
Rui Lucas	962 382 740



Centro de Saúde de Amareleja	285 982 214
Centro de Saúde de Moura	285 254 900
SNS 24	808 24 24 24



ANEXOS



ANEXO I

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____, portador do documento de identificação n.º _____, agente desportivo federado da modalidade de _____ no clube _____, com residência habitual no concelho de: _____, declaro por minha honra, que:

1. Adotarei um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na minha vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
2. Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
3. Monitorizarei os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, quer em contexto de treino quer em competição, em particular, nas vésperas e no dia do treino e competição;
4. Informarei o meu clube ou federação, de imediato, relativamente a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória. Aplicarei esta mesma regra a todos os elementos do meu agregado familiar;
5. Aceito submeter-me a todos os testes e exames laboratoriais determinados pela equipa médica do meu clube, federação ou pelas Autoridades de Saúde;
6. Participarei, sempre que solicitado, nas iniciativas de cariz social e educativo de sensibilização de todos os agentes desportivos e da sociedade para a prevenção e controlo da COVID-19.

____ de _____ de 202____

Assinatura:

Assinatura do Encarregado de Educação (no caso de agentes desportivos menores de idade):



ANEXO II

Medidas Gerais

COVID-19

MEDIDAS GERAIS

HIGIENE DAS MÃOS

Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use uma solução à base de álcool



ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço. Deite o lenço no lixo

DISTANCIAMENTO SOCIAL

Mantenha a distância de segurança das outras pessoas de 1,5 - 2 metros



SE TIVER ALGUM DOS SEGUINTE SINTOMAS:



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

LIGUE
SNS 24

808 24 24 24

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

REPÚBLICA
PORTUGUESA
SAÚDE

SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE

DGS
desde 1899
Direção-Geral da Saúde



ANEXO III

Lavagem das Mãoos

COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: 20 segundos



Molhe as mãos



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma com palma com os dedos entrelaçados



Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com um toalhete descartável

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

REPÚBLICA
PORTUGUESA
SAÚDE

SNS
SISTEMA NACIONAL
DE SAÚDE

DGS
Direção-Geral da Saúde



ANEXO IV

Correta Utilização da Máscara

COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

1º
LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR



2º
VER A POSIÇÃO CORRETA

Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)

3º
COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS



4º
AJUSTAR AO ROSTO

Do nariz até abaixo do queixo



5º
NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS



DURANTE O USO

1º
TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA



2º
NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRAR



3º
NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA

Se o fizer, lavar as mãos de seguida



COMO REMOVER

1º
LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER

2º
RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS



3º
DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA



4º
LAVAR AS MÃOS



TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

REPÚBLICA
PORTUGUESA
SAÚDE

SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE

DGS
desde 1899
Direção-Geral da Saúde



Este Plano pode ser atualizado a qualquer momento, tendo em conta a evolução do quadro epidemiológico da COVID-19 e as orientações emanadas pela Direção-Geral da Saúde e/ou outras entidades responsáveis.

Amareleja, 08 de outubro de 2020

Pela Direção do Grupo Desportivo Amarelejense

Filipe Miguel Morais Borges