

**Grupo Desportivo e Cultural de Alvito**  
**PLANO DE CONTINGÊNCIA**  
**CORONAVÍRUS (COVID-19)**



## Índice

1. Enquadramento .....	4
2. COVID-19 e o novo Coronavírus.....	4
Tempo de Incubação e Transmissibilidade.....	4
Principais Sinais e Sintomas .....	5
3. Medidas a adotar pelo Clube .....	5
4. Medidas a adotar por jogadores e treinadores.....	6
5. Acesso ao recinto desportivo e utilização de balneários .....	6
Circulação do estádio .....	6
Utilização de balneários .....	7
6. Sala de Isolamento.....	8
7. Definição de Caso Suspeito.....	8
8. Procedimentos na ocorrência de Caso Suspeito .....	8
9. Procedimentos após validação de Caso Suspeito .....	9
10. Identificação dos responsáveis do clube .....	9
11. Identificação dos elementos de direção e da equipa técnica envolvidos nos treinos e competições .....	10
ANEXOS.....	11



## Índice de Anexos

ANEXO I .....	12
TERMO DE RESPONSABILIDADE .....	12
ANEXO II .....	13
Medidas Gerais .....	13
ANEXO III .....	14
Lavagem das Mãos.....	14
ANEXO IV .....	15
Correta Utilização da Máscara.....	15
ANEXO V.....	16
Imagens de entrada dos balneários.....	16
ANEXO VI .....	17
Imagens da Sala de Isolamento.....	17



## 1. Enquadramento

Tendo em consideração o atual contexto de saúde pública, com a pandemia provocada pelo novo coronavírus, as Autoridades de Saúde determinaram que todos os serviços, incluindo as associações desportivas, elaborem planos de contingência, com o objetivo de minimizarem o risco de contágio, permitindo simultaneamente o bom funcionamento das atividades desportivas.

Deste modo, e tendo em conta as 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), as resoluções do Conselho de Ministros e nas recomendações do regulamento específico da Associação de Futebol de Beja, foi elaborado e será colocado em prática este Plano de Contingência, cujas regras deverão ser cumpridas por todos os elementos ligados ao Grupo Desportivo e Cultural de Alvito e por todos os restantes elementos que visitem as instalações do Estádio Municipal José Joaquim Branquinho, "O Professor", em Alvito.

Este documento será do conhecimento de todos os agentes desportivos envolvidos em contexto de treino e competição, comprometendo-se o nosso clube a torná-lo público através da nossa página de Facebook, podendo ainda ser solicitado através do endereço de e-mail [gdc Alvito@gmail.com](mailto:gdc Alvito@gmail.com).

Este documento está em constante avaliação e revisão e será atualizado sempre que se justifique, levando em consideração quaisquer recomendações emitidas pelas entidades já referidas ou por outras como a Câmara Municipal de Alvito.

## 2. COVID-19 e o novo Coronavírus

*Segundo a DGS, "os coronavírus pertencem à família Coronaviridae que integra vírus que podem causar infeção no Homem, noutros 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 infeções 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 infeção 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 rodeias 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 a ter em conta destacam-se:

- febre (temperatura  $\geq 38$  °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.

## **3. Medidas a adotar pelo Clube**

O Grupo Desportivo e Cultural de Alvito deve garantir:

- A publicação e cumprimento deste Plano de Contingência;
- 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 de pontos de desinfeção com soluções de álcool-gel no recinto desportivo;
- O correto uso dos Equipamentos de Proteção Individual (EPI), de todos os seus atletas, equipas técnicas e demais staff;



- O cumprimento do distanciamento mínimo de 2 metros entre pessoas nas áreas comuns e de circulação;
- A desinfecção de material utilizado no treino ou jogo;
- A disponibilização do Termo de Responsabilidade para atletas, equipas técnicas, colaboradores e demais staff;
- A manutenção de um registo, organizado por data e hora (entrada e saída), contendo o nome e contactos de todas as pessoas que frequentarem os espaços de treino e competição;
- 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.

## **4. 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 desinfecção do material de utilização individual em treino ou jogo (a desinfecção 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.

## **5. Acesso ao recinto desportivo e utilização de balneários**

### **Circulação do estádio**

O acesso ao recinto desportivo é feito de acordo com os circuitos estabelecidos e devidamente sinalizados:

- A entrada no estádio é feita por uma porta secundária;
- A circulação deverá ser feita sempre pela direita;
- A saída é feita através do portão principal de acesso à zona dos balneários.



Aquando da **entrada** no recinto desportivo, todos os indivíduos estão obrigados ao cumprimento das seguintes regras:

- Utilização obrigatória de máscara em todos os espaços, com exceção do espaço de treino/jogo nos momentos de treino ou aquecimento e no decurso de jogo. Os elementos no banco de suplentes devem permanecer com máscara. Esta só deve ser retirada no momento da entrada em campo para realização do treino ou jogo;
- Realizar medição de temperatura;
- Manter o distanciamento mínimo de 2 metros entre pessoas;
- Desinfeção e higienização das mãos;
- Preenchimento de documento de presença no recinto desportivo, fornecido pela Câmara Municipal de Alvito.

Aquando da **saída** no recinto desportivo, todos os indivíduos estão obrigados ao cumprimento das seguintes regras:

- Utilização obrigatória de máscara em todos os espaços;
- Manter o distanciamento mínimo de 2 metros entre pessoas;
- Desinfeção e higienização das mãos.

## **Utilização de balneários (ANEXO V)**

Balneários dos atletas:

- A entrada nos balneários destinada aos atletas deverá ser faseada, de forma a evitar aglomeração de pessoas;
- A desinfeção das mãos é obrigatória, com recurso aos dispensadores de álcool-gel disponibilizados pelo clube;
- Os balneários devem ser utilizados por apenas 6 pessoas em simultâneo, no sentido de ser cumprido o distanciamento no interior do espaço;
- Após a realização do jogo/treino, os banhos devem, de igual modo, ser faseados e rápidos, cumprindo o número limite de elementos no interior do espaço em simultâneo e o distanciamento;
- O espaço deve estar devidamente ventilado durante todo o processo.

Balneários da equipa de arbitragem:

- A entrada nos balneários destinada aos atletas deverá ser faseada, de forma a evitar aglomeração de pessoas;
- A desinfeção das mãos é obrigatória, com recurso aos dispensadores de álcool-gel disponibilizados pelo clube;
- Os balneários devem ser utilizados por apenas 2 pessoas em simultâneo, no sentido de ser cumprido o distanciamento no interior do espaço;
- Após a realização do jogo/treino, os banhos devem, de igual modo, ser faseados e rápidos, cumprindo o número limite de elementos no interior do espaço em simultâneo e o distanciamento;
- O espaço deve estar devidamente ventilado durante todo o processo.



## 6. Sala de Isolamento

De acordo com as orientações, a sala de isolamento, que terá como o objetivo acolher casos suspeitos de infeção, evitando assim a potencial exposição e propagação da COVID-19 entre elementos no recinto será o espaço anteriormente destinado ao Gabinete Técnico do clube (ANEXO VI).

Este espaço está equipado nos termos do definido na orientação n.º 06/2020 de 26 de fevereiro de 2020, da DGS, com cadeira, kit com água e alimentos não perecíveis; solução antisséptica de base alcoólica e termómetro e dispensador de sabão e toalhetes de papel de utilização individual. O mesmo deve ser desinfetado sempre que utilizado.

## 7. 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.

## 8. Procedimentos na ocorrência de Caso Suspeito

O(s) elemento(s) do clube com responsabilidade sobre o tratamento de casos suspeitos de infeção 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). Recomenda-se, ainda, que o responsável pelo acompanhamento esteja equipado com luvas descartáveis.

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, serão informados o Técnico do Serviço Municipal de Desporto (961 521 304) e o responsável da Associação de Futebol de Beja designado para o acompanhamento de casos de COVID-19 no âmbito dos clubes seus filiados.





## 9. Procedimentos após validação de Caso Suspeito

Na eventual validação de um caso suspeito, o indivíduo em causa deverá permanecer na sala de isolamento, com o devido equipamento de proteção individual, até à chegada da equipa do INEM que fará o transporte até ao hospital de referência.

Todos os espaços e acessos utilizados pelo indivíduo devem ser interditados até que se proceda à respetiva limpeza e desinfeção. Até que todas as condições de segurança estejam repostas, apenas o elemento responsável pelo acompanhamento do caso suspeito poderá aceder a estes espaços.

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.

Numa circunstância como esta, cabe aos Serviços Municipais:

- 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 microm) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

## 10. Identificação dos responsáveis do clube

### **Presidente do Grupo Desportivo e Cultural de Alvito**

José Fernandes

968 131 254

### **Agentes Desportivos para articulação com as Autoridades de Saúde**

Vítor Cananão - Massagista

968 455 430

Sérgio Cananão – Massagista

917 348 143



## **11. Identificação dos elementos de direção e da equipa técnica envolvidos nos treinos e competições**

- José Fernandes – Presidente
- Vítor Cananão – Tesoureiro
- Fernando Nunes – Vice-Presidente
- André Pão-Alvo – Vogal Assembleia Geral
- Rita Fernandes – Vice-Presidente do Concelho Fiscal
- Tiago Nunes – Presidente do Concelho Fiscal
- Francisco Justino – Vogal
- João Patinha – Vogal da Direção
- Luís Ramos – Treinador Principal
- Jorge Grilo – Treinador Adjunto
- Mário Santos – Treinador Adjunto
- Carlos Figueira – Treinador de Guarda-Redes



# 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

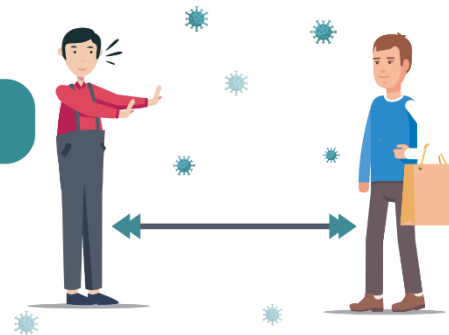


## ETIQUETA RESPIRATÓRIA

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

#SEJAMAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



SNS  
SERVIÇO NACIONAL  
DE SAÚDE



DGS  
desde  
1899  
Direção-geral da Saúde



## ANEXO III

### Lavagem das Mãos

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

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS





## 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 ESPIRRAR



**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.

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS





## ANEXO V

### Imagens de entrada dos balneários

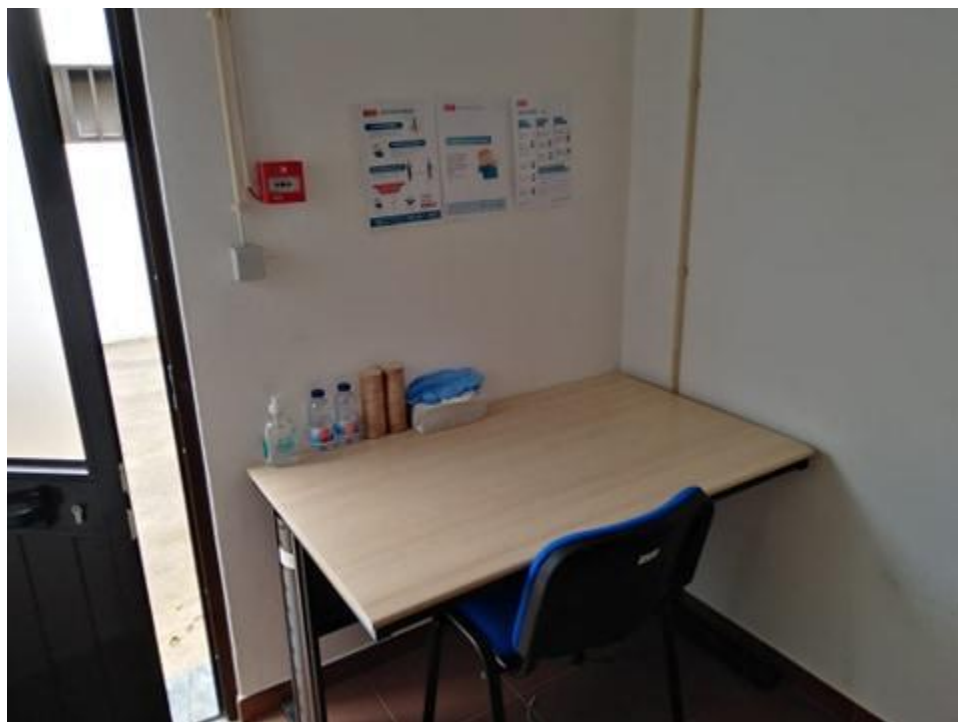






## ANEXO VI

### Imagens da Sala de Isolamento





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.

Alvito, 8 de outubro de 2020

Pela Direção do Grupo Desportivo e Cultural de Alvito

**José Maria Barroso Fernandes**

---

(José Maria Barroso Fernandes)