



# **Futebol Clube São Marcos**

## **Plano de Contingência COVID-19**

**Campo de Jogos João Celorico Drago São Marcos da Ataboeira**



Joel Tomé  
Setembro de 2020



## Índice

1.	INTRODUÇÃO .....	4
2.	A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19).....	5
2.1	A Transmissão de Covid-19 .....	5
2.2	A prevenção de Covid-19 .....	6
3.	PROCEDIMENTOS – FCSM .....	9
3.1	Triagem.....	9
3.2	Equipamentos de Proteção Individual (EPI).....	9
3.3	Limpeza e Desinfecção.....	9
3.4	Produtos e equipamentos disponibilizados .....	9
3.5	Área de Isolamento .....	10
3.6	Definição de responsabilidades .....	11
4.	MEDIDAS DE PREVENÇÃO ESPECÍFICAS AO TREINO .....	12
4.1	Utilizações .....	12
4.2	Deslocações para e das instalações de treino.....	12
4.3	Circulação nas instalações de treino .....	12
4.4	Balneários e instalações sanitárias.....	13
4.5	Acesso e Utilização - Campo de treino.....	14
5.	PROCEDIMENTO SOB SUSPEITA DE COVID-19 .....	15
5.1	Procedimentos num caso suspeito .....	15
5.2	Procedimento num caso validado .....	16
5.3	Procedimentos de vigilância de contactos próprios .....	18
6.	SÍNTESE FINAL .....	20
7.	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	21
8.	ANEXOS .....	22
a)	Anexo I – Conceitos.....	23
b)	Anexo II - Auto monitorização diária individual de sinais e sintomas.....	29
c)	Anexo III – Folhetos divulgados pela DGS .....	30
d)	Anexo IV - Recomendações do Município.....	32



## Índice de Figuras

Figura 1 - Sala de isolamento e circuito de acesso.....	10
Figura 2 - Circuito de circulação no recinto desportivo .....	13



## 1. INTRODUÇÃO

O presente documento dá a divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência do Futebol Clube de São Marcos sito no Campo de Jogos João Celorico Drago – São Marcos da Ataboeira, para a Doença por Coronavírus (COVID-19).

O Plano de Contingência para a Doença por Coronavírus (COVID-19) foi desenvolvido com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e na melhor evidência científica disponível até ao momento.



## 2. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano e são bastante comuns em todo o mundo. A infeção origina sintomas inespecíficos como tosse, febre ou dificuldade respiratória, ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia. O período de incubação do novo coronavírus é de 2 a 14 dias. Isto significa que se uma pessoa permanecer bem 14 dias após contactar com um caso confirmado de doença por coronavírus (COVID-19), é pouco provável que tenha sido contagiada. Após exposição a um caso confirmado de COVID-19, podem surgir os seguintes sintomas:

- Dificuldade respiratória;
- Tosse;
- Febre.

Também pode surgir dor de garganta, corrimento nasal, dores de cabeça e/ou musculares e cansaço. Em casos mais graves, pode levar a pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos e eventual morte.

De forma geral, estas infeções podem causar sintomas mais graves em pessoas com sistema imunitário mais fragilizado, pessoas mais velhas, e pessoas com doenças crónicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias.

(anexo I – Conceitos)

### 2.1 A Transmissão de Covid-19

De acordo com a DGS, considera-se que a COVI-19 podem transmitir-se por:

- **Gotículas respiratórias** (partículas superiores a 5 micra);
- **Contacto direto com secreções infecciosas** ou por **aerossóis** em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 micron).

O atual conhecimento sobre a transmissão do SARS-CoV-2 é suportado no conhecimento sobre os primeiros casos de COVID-19 e sobre outros coronavírus do



mesmo subgénero. A transmissão de pessoa para pessoa foi confirmada e julga-se que esta ocorre durante uma exposição próxima a pessoa com COVID-19, através da disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, as quais podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas. O contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas orais, nasais ou oculares (boca, nariz ou olhos), pode conduzir à transmissão da infeção. Até à data não existe vacina ou tratamento específico para esta infeção.

As medidas preventivas no âmbito da COVID-19 a instituir pela empresa deverão ter em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

À luz do conhecimento atual pensa-se que o SARS-CoV-2 pode permanecer nas superfícies durante pelo menos 48 horas. Se não houver uma limpeza e desinfeção adequada, e o aumento da sua frequência, as superfícies podem constituir-se como reservatórios de vírus e de outros microrganismos.

<b>Via de contacto direto</b>	<b>Vias de contacto indireto</b>
Através de gotículas que uma pessoa infetada transmite pela boca ou nariz quando fala, tosse ou espirra (e não utiliza as regras de etiqueta respiratória) podendo estas entrar diretamente para a boca ou nariz de uma pessoa que está muito próxima.	Através das mãos, que tocam nas superfícies contaminadas com as gotículas expelidas pelas pessoas infetadas e que depois são levadas à cara, à boca ou ao nariz inadvertidamente, sem termos feito a higiene das mãos.

## **2.2 A prevenção de Covid-19**

Atualmente não existe vacina contra o COVID-19. A melhor maneira de prevenir a infeção é evitar a exposição ao vírus.



O estabelecimento deve assegurar que todas as pessoas que trabalham no mesmo estão sensibilizadas para o cumprimento das regras de lavagem correta das mãos (folheto em anexo) e de etiqueta respiratória (folheto em anexo), assim como as outras medidas de higienização e controlo ambiental. Salienta-se:

- Cada organização deve estabelecer um plano de limpeza e higienização das instalações. Este plano deve estar afixado em local visível e possuir um sistema de registo da limpeza com identificação das pessoas responsáveis e a frequência com que é realizada. Nesta fase a frequência de limpeza deve ser aumentada não bastante cumprir os horários habituais de limpeza previamente estipulados.
- Lavar as mãos com frequência – com água e sabão durante pelo menos 20 segundos ou caso estes não estejam disponíveis, utilizar um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas. Se as mãos estiverem visivelmente sujas, devem ser usados preferencialmente sabão e água.
- Etiqueta respiratória - sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar, deve ser utilizado um lenço de papel que deverá ser descartado num caixote de lixo e, em seguida, deverão ser lavadas as mãos. Na ausência de lenços de papel descartável, poder-se-á tossir ou espirrar para a prega do cotovelo. Nunca se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos.
- Devem existir procedimentos de colocação de máscara cirúrgica.
- As pessoas que sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória devem permanecer em casa e não se deslocar para o seu local de trabalho, escolas dos filhos ou estabelecimentos de saúde.



- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos.
  
- Evitar contacto próximo com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória.
  
- Manter uma distância de segurança não inferior a 2 metros.
  
- Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum.
  
- Garantir as boas práticas de higiene e segurança alimentar (não partilhar louça).
  
- Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a Linha SNS24: 808 24 24 24. Não deslocar-se diretamente para nenhum estabelecimento de saúde.
  
- Consultar regularmente informação em [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt). A DGS recomenda a utilização de máscaras cirúrgicas e outros equipamentos de proteção individual aos profissionais que façam atendimento ao público, onde não seja garantido o distanciamento social necessário. Indicam ainda que deve ser aplicado o princípio da precaução em saúde pública, isto é, deve ser considerado o uso de máscaras por todas as pessoas que permaneçam em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas, como medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória. Os profissionais de saúde são prioritários para o fornecimento e utilização de EPI's.



### **3. PROCEDIMENTOS – FCSM**

#### **3.1 Triagem**

Todos os jogadores, treinadores, equipa técnica e árbitros elaboram um questionário de sintomas (anexo II - Auto monitorização diária individual de sinais e sintomas), bem como efetuam a medicação de temperatura corporal antes de entrarem no recinto desportivo. Apelando também ao bom senso, caso já possuam sintomas de não comparecerem no recinto, devendo contactar o SNS24.

#### **3.2 Equipamentos de Proteção Individual (EPI)**

Todos os membros da equipa, treinadores, equipa técnica e árbitros possuem obrigatoriamente o uso de **máscara** em todo o recinto desportivo exceto os jogadores ao praticar atividade física.

#### **3.3 Limpeza e Desinfeção**

Após cada treino/ jogo, todos os balneários e instalações sanitárias utilizados são higienizados com produtos desinfetantes à base de álcool e lixívia, bem como os equipamentos e toalhas de banho lavados com todos os cuidados de higiene necessários.

#### **3.4 Produtos e equipamentos disponibilizados**

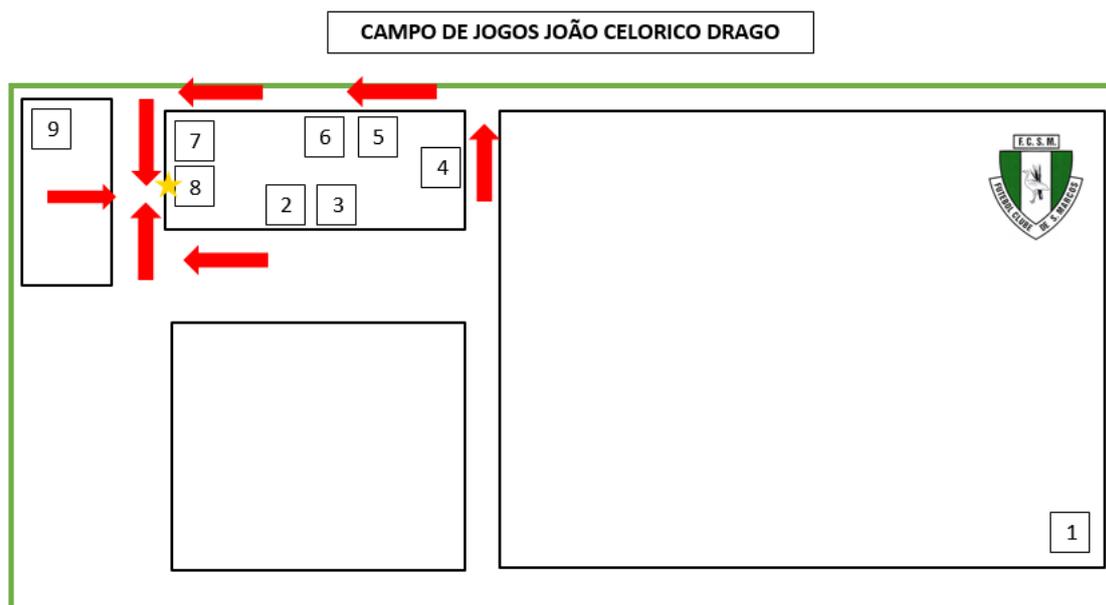
- Produtos à base de álcool para pulverizar e desinfetar as mãos;
- As instalações sanitárias estão dotadas de saboneteiras e dispensadores de papel para que cada um dos trabalhadores proceda à desinfeção e higienização das mãos com frequência;
- Produtos de limpeza para desinfeção e higienização dos locais e equipamentos utilizados no treino.

### 3.5 Área de Isolamento

A colocação de um suspeito de infeção por COVID-19 numa área de isolamento visa impedir que outros utilizadores possam ser expostos e infetados. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível.

No Campo de Jogos João Celorico Drago foi definida a área de isolamento, a **Instalação Sanitária dos espetadores**, localiza-se na zona lateral aos balneários com acesso pelo exterior.

Na imagem que se segue, está representado no esquema – figura 1 por onde o suspeito deve seguir até à área de isolamento, evitando as vias comuns dos vários pontos possíveis onde se possa encontrar (campo, balneários e estacionamento).



- |                           |                             |                          |
|---------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| 1 – Campo de jogos pelado | 4 – Balneários dos árbitros | 7 – I.S. espetadores (M) |
| 2 – Balneários FCSM       | 5 – Casa de arrumos         | 8 – I.S. espetadores (F) |
| 3 – Balneários Visitantes | 6 – Lavandaria              | 9 - Estacionamento       |

**Figura 1** - Sala de isolamento e circuito de acesso



Esta área está equipada com:

- Cadeira, garrafa de água, pacote de bolachas, polpa de fruta, sumo, pacote de lenços de papel e máscara descartável.
- Nesta área, existe uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do caso suspeito.

### **3.6 Definição de responsabilidades**

Ficam responsáveis:

- ✓ Ana Lúcia Lopes – Técnica Superior de Diagnóstico e Terapeuta
- ✓ Afonso Góis – Enfermeiro
- ✓ Filipe Estevão - Bombeiro

Os responsáveis ficam encarregues de:

- Monitorizar e estar atento ao estado de saúde dos jogadores, treinadores e equipa técnica sobre sua supervisão.
- Garantir as condições de funcionamento do espaço de isolamento;
- Divulgar o plano de contingência;
- Divulgar folhetos informativos cedidos pela DGS de medidas a adotar no âmbito da prevenção (anexo III – Folhetos DGS) e as recomendações emitidas pelo Município de Castro Verde (anexo IV);
- Coordenar a implementação do plano;
- Garantir o contacto com as autoridades de saúde:



- Sistema Nacional de Saúde (SNS 24): 808 24 24 24
- Hospital Distrital de Beja: 284 310 14
- Centro de Saúde de Castro Verde: 286 320 140



## **4. MEDIDAS DE PREVENÇÃO ESPECÍFICAS AO TREINO**

### **4.1 Utilizações**

A partir das 19H ficam autorizados a utilizar as instalações, apenas atletas, treinadores, equipa técnica e dirigentes do Futebol Clube de São Marcos.

Estes utilizadores só devem dirigir-se às instalações se assintomáticos.

### **4.2 Deslocações para e das instalações de treino**

As deslocações para e das instalações de treino devem ser efetuadas, sempre que possível, em veículo próprio, sem contacto com terceiros, respeitando as orientações da DGS. Quem de deslocar na carrinha do clube deve higienizar as mãos antes de entrar e colocar máscara.

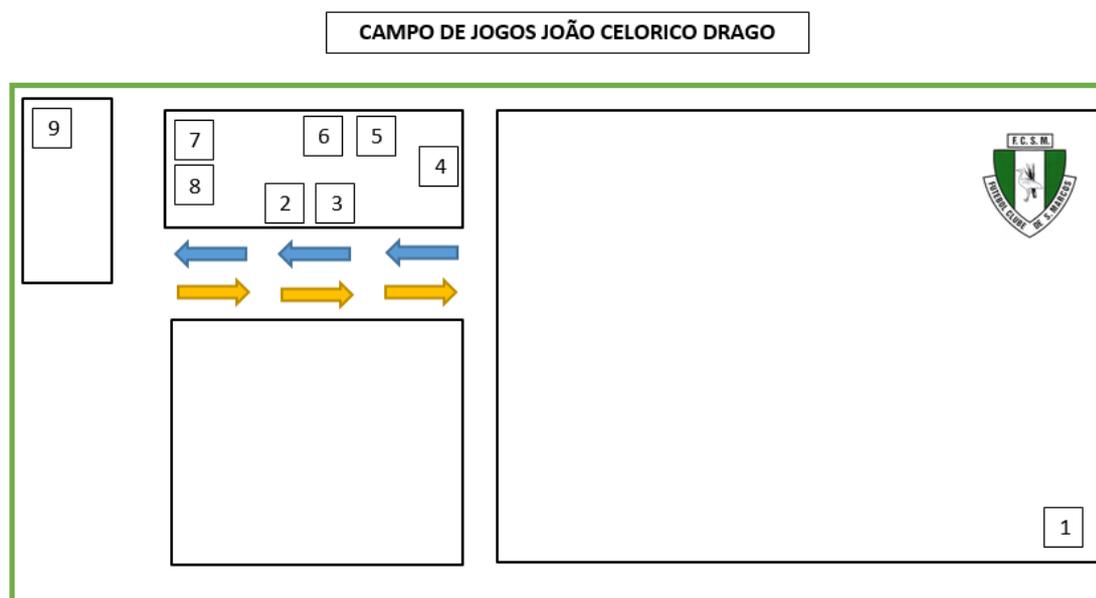
### **4.3 Circulação nas instalações de treino**

A entrada e saída nas instalações é feita pela porta de acesso aos balneários.

A deslocação nas instalações devem ser realizadas com a distância de, pelo menos 2 metros de outros utilizadores e com máscara. A utilização da máscara só é opcional no momento do treino.

Estão proibidas socializações dentro das instalações.

Solicita-se que a deslocação seja feita sempre pelo lado direito, tal como mencionado no esquema – figura 2.



- |                           |                             |                          |
|---------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| 1 – Campo de jogos pelado | 4 – Balneários dos árbitros | 7 – I.S. espetadores (M) |
| 2 – Balneários FCSM       | 5 – Casa de arrumos         | 8 – I.S. espetadores (F) |
| 3 – Balneários Visitantes | 6 – Lavandaria              | 9 - Estacionamento       |

**Figura 2** - Circuito de circulação no recinto desportivo

#### 4.4 Balneários e instalações sanitárias

Os balneários dos atletas encontram-se restritos à sua lotação máxima de 8 pessoas. Em dias de treino a equipa é dividida pelo balneário do FCSM e por o do Visitante. Em dias de jogos, os jogadores equipam-se 8 de cada vez, aguardando na zona exterior.

As instalações sanitárias encontram-se higienizadas e sujeitas a reforço de limpeza e desinfeção. À entrada de todos os compartimentos do campo está à exposição um dispositivo de álcool-gel apelando à desinfeção das mãos com regularidade, tanto à entrada como à saída.



#### **4.5 Acesso e Utilização - Campo de treino**

As deslocações devem ser realizadas com a utilização da máscara e com a distância de, pelo menos, 2 metros dos outros utilizadores. A utilização da máscara só é opcional no momento do treino.

Estão proibidas socializações dentro das instalações.

Distanciamento individual - o treino vai decorrer de forma condicionada, sem contacto físico, mantendo a distância de pelo menos 2 metros entre atletas e entre treinadores e atletas.

É estritamente proibida a partilha de equipamento pessoal (roupa, toalhas e bebidas).

É estritamente proibido o contacto físico.



## 5. PROCEDIMENTO SOB SUSPEITA DE COVID-19

São considerados casos suspeitos, os trabalhadores que apresentem critérios clínicos e critérios epidemiológicos, de acordo com o seguinte quadro:

<b>Crítérios Clínicos</b>	<b>Crítérios Epidemiológicos</b>
- Infecção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização.	- História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início de sintomas.  - Contacto com caso confirmado ou provável de infecção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas.  - Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19.

### 5.1 Procedimentos num caso suspeito

- Após sintomas, sendo o atleta maior de idade, deve deslocar-se até ao “isolamento” sozinho, e contactar de imediato através da Linha SNS24 (n.º 808 24 24 24) e responder às perguntas efetuadas pelos técnicos.
- Um dos elementos responsáveis (identificados no ponto 3.6) pelo presente Plano de Contingência deve obrigatoriamente ir munido de uma máscara descartável, luvas descartáveis antes de prestar ajuda ao atleta. Após o atleta estar em isolamento o responsável deve imediatamente efetuar a desinfeção das mãos cumprindo as precauções básicas de controlo de infeções e permanecer no espaço de isolamento até confirmação das suspeitas;



- O atleta no local de “isolamento” deve ter a máscara descartável bem posicionada relativamente à face e se a mesma tiver muito húmida deve substituí-la de imediato por uma nova;
- As perguntas efetuadas pelos profissionais de saúde do SNS24, devem ser respondidas, no sentido de se avaliar a situação do doente – Validado ou não Validado;
- Se após respondidas as questões do profissional de saúde o atleta não apresentar ter sintomas de Coronavírus será definido um procedimento adequado à sua situação clínica e deve ser contactado o responsável da Autarquia para ter conhecimento desta situação clínica;
- No caso de se tratar de caso suspeito de COVID-19, o SNS24 contacta a linha de apoio ao Médico (LAM) para proceder à Validação ou não validação da suspeição, se não for validado a situação clínica, o atleta passa para um procedimento adequado à sua situação clínica e o responsável deve contactar de imediato o responsável da autarquia.
- O local de “isolamento” deverá ser posteriormente desinfetado e higienizado com produtos à base de álcool ou lixívia pura, limpando todas as superfícies, portas e maçanetas e selando caixotes de lixo inclusive.

## **5.2 Procedimento num caso validado**

- O atleta é um caso suspeito validado de ter sido infetado com COVID-19 pelo SNS24, a DGS contacta os serviços do INEM, INSA e a Autoridade de Saúde Regional, para iniciar uma investigação de âmbito epidémico e a gestão de contactos feitos pelo trabalhador doente.
- O responsável da instalação é contactado no sentido de dar conhecimento da situação ao representante do executivo que existe um caso confirmado de infeção por COVID-19 nas instalações.



- O atleta no local de “isolamento” deve colocar de imediato a máscara descartável bem posicionada relativamente à face e aguardar pela vinda da equipa do INEM que o levará para um hospital de referência, onde serão colhidas amostras biológicas para testes laboratoriais;
- O responsável que tenha tido contacto no auxílio ao atleta infetado deve permanecer no espaço de isolamento até informação em contrário pelo SNS24 ou INEM;
- Este espaço de “isolamento” fica imediatamente interdito a todos os cidadãos que estejam nas instalações;
- O clube, o representante do executivo e a Autoridade de Saúde Local devem colaborar no sentido de identificar as pessoas que contactaram mais de perto com o atleta doente;
- O diretor desportivo deve informar o médico do clube sobre a existência de uma situação confirmada de COVID-19 no clube;
- Procede-se ao contacto dos atletas e equipas técnicas que tiveram a treinar próximo ao atleta infetado no sentido de ficarem de “quarentena” nas suas residências durante os 14 dias recomendados e seguindo as instruções que são divulgadas nos panfletos da DGS ou em caso de dúvida contactarem a linha do SNS24;
- O local de “isolamento” deverá ser desinfetado e higienizado com produtos à base de álcool ou lixívia pura, limpando todas as superfícies, portas e maçanetas e selando caixotes de lixo inclusive, após a Autoridade de Saúde Local dar o caso como infirmado ou confirmado.
- Se o caso for infirmado, o processo referente ao COVID-19 encerra o espaço de “isolamento” pode ser desinfetado e higienizado segundo o Plano de Contingência da proposto pela Câmara Municipal;



- Se o caso for confirmado, o espaço de “isolamento” é interdito até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) autorizada pela Autoridade de Saúde Local e Autoridade Nacional de Saúde. Após o levantamento da interdição por parte das autoridades de saúde é que a Câmara Municipal poderá efetuar a desinfeção, limpeza e higienização de forma rigorosa.
- A Autoridade de Saúde Local e o médico do clube irão articular e implementar com o Clube medidas de implementação sobre o estado de saúde dos atletas que contactaram com o atleta doente, dando conhecimento destes factos à Direção Geral de Saúde.

### **5.3 Procedimentos de vigilância de contactos próprios**

Considera-se contato próximo uma pessoa que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID-19. O tipo de exposição do contacto próximo, determinará o tipo de vigilância. O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

**Alto risco de exposição**, definido como:

- Quem partilhou o mesmo local (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do caso;
- Quem esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
- Quem partilhou com o caso confirmado louça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias).

**Baixo risco de exposição (casual)**, definido como:

- Quem teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a 15 gotículas/secreções respiratórias através de conversa cara-a-cara superior a 15 minutos, tosse ou espirro);



- Quem prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

Além do referido anteriormente, perante um **caso confirmado** por COVID-19, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos, relativamente ao início de sintomatologia. Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o Responsável, deve:

- ✓ Identificar, listar e classificar os contactos próximos (incluindo os casuais);
- ✓ Proceder ao necessário acompanhamento dos contactos (telefonar diariamente, informar, aconselhar e referenciar, se necessário).
- ✓ O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 14 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contatos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

<b>Vigilância de contactos próximos</b>	
<b>“alto risco de exposição”</b>	<b>“baixo risco de exposição”</b>
- Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição; - Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar; - Restringir o contacto social ou indispensável; - Evitar viajar; - Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.	- Auto monitorização diária dos sintomas da COVI-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar; - Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho.



## 6. SÍNTESE FINAL

- ✓ A auto monitorização diária, feita pelo próprio, visa a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar o valor e a hora de medição) e a verificação de tosse ou dificuldade em respirar;
- ✓ Se se verificarem sintomas da COVID-19, devem-se iniciar os “Procedimentos num Caso Suspeito”;
- ✓ Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.



## 7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Direção Geral Da Saúde, 2020. *COVID-19: Atividade Física e Desporto*.
- Associação de Futebol de Beja, 2020. *Regulamento - Covid-19 para a Retoma de Prática Competitiva De Futebol e Futsal*.
- DGS, 2020. *Direção Geral de Saúde*. [Online]  
Available at: <https://covid19.min-saude.pt/materiais-de-divulgacao/>



## 8. ANEXOS



## a) Anexo I – Conceitos

**Avaliação de risco** - Estimativa qualitativa ou quantitativa da probabilidade de efeitos adversos que podem resultar da exposição a riscos específicos para a saúde ou da ausência de fatores protetores. A avaliação de risco usa dados clínicos, epidemiológicos, toxicológicos, ambientais e outros dados pertinentes. O processo consiste em quatro etapas: identificação do risco/ameaça; caracterização do risco; avaliação da exposição; estimativa de risco.

**Cadeia de Transmissão** - Modelo baseado na transmissão de um agente a partir de um reservatório ou hospedeiro, através de uma porta de saída, que infeta um indivíduo suscetível (hospedeiro) através de uma porta de entrada.

**Caso** - Situação definida pelo conjunto de critérios clínicos, laboratoriais ou epidemiológicos que caracterizam uma determinada infeção ou doença. Em epidemiologia, um indivíduo da população ou do grupo em estudo identificado como sofrendo de uma dada infeção, doença, perturbação de saúde ou de outra condição em estudo.

**Caso Confirmado** - Pessoa que preenche os critérios de definição de caso confirmado (clínicos, laboratoriais e/ou epidemiológicos) para uma determinada infeção ou doença.

**Caso provável** - Pessoa que preenche os critérios de definição de caso provável (clínicos, laboratoriais e/ou epidemiológicos) de uma determinada infeção ou doença.

**Caso sob investigação** - Pessoa que apresenta critérios clínicos e epidemiológicos OU história de exposição de elevado risco e qualquer um dos sintomas listados para a doença em questão.

**Caso suspeito** - Pessoa que preenche os critérios de definição de caso suspeito (clínicos, laboratoriais e/ou epidemiológicos), de uma determinada infeção ou doença.



**Caso validado** - Caso que preenche os critérios de validação de uma determinada infeção ou doença.

**Contacto** - A pessoa que, por ter estado em associação com um algo/alguém infetado, ou com um ambiente contaminado por um agente infeccioso, tem a oportunidade de adquirir esta infeção.

**Contacto direto** - Modo de transmissão da infeção entre um hospedeiro infetado e outro suscetível. Ocorre quando a pele ou superfícies mucosas desses hospedeiros entram em contacto, também se podendo considerar direta a transmissão por meio de sangue ou tecidos de um dador infetado a um indivíduo suscetível.

**Contacto indireto** - Modo de transmissão da infeção através de vetores ou artigos (equipamento) contaminados.

**Contacto próximo** - Pessoa que possa ter sido exposta a secreções oro-nasofaríngeas ou fezes do doente (coabitantes, amigos íntimos, pessoal discente, docente e não docente em estabelecimentos de educação e ensino, cuidadores, profissionais de saúde, doentes que partilharam o mesmo espaço em internamento hospitalar ou outros).

**Contágio** - Transmissão de infeção por contacto direto, gotículas de saliva, artigos ou outros objetos contaminados.

**Contaminação** - Presença de um agente infeccioso na superfície corporal, artigos pessoais, instrumentos médico-cirúrgicos-dentários ou ainda em artigos e substâncias do meio ambiente, como água ou alimentos.

**Controlo** - Intervenções, operações, projetos ou programas em curso, com o fim de reduzir a incidência e/ou prevalência ou mesmo de eliminar as doenças em questão.

**Coronavírus** - Género de vírus zoonóticos pertencentes à família Coronaviridae.

COVID-19 - Doença causada pelo novo coronavírus / SARS-CoV-2 / 2019-nCoV.



**Descontaminação** - Utilização de meios químicos ou físicos com vista a remover, inativar ou destruir microrganismos presentes nos materiais, equipamentos ou superfícies, de modo a que já não sejam capazes de transmitir partículas infecciosas durante o seu uso ou manipulação.

**Desinfeção** - Destruição térmica ou química de microrganismos. Dependendo do nível de desinfeção, destrói a maioria dos microrganismos presentes, mas não necessariamente as formas esporuladas.

**Desinfetante** - Agente químico ou físico, aplicado a ambiente inanimado, que destrói microrganismos patogénicos ou outros microrganismos, mas não necessariamente as formas esporuladas.

**Equipamento de Proteção Individual (EPI)** - Conjunto de barreiras protetoras, usadas com o objetivo de proteger as mucosas, pele e roupa, do contacto com agentes infecciosos, podendo incluir luvas, máscaras, respiradores, óculos, viseiras, toucas, aventais, batas, proteção de calçado ou outros que se considerem necessários.

**Exposição** - Proximidade e/ou contacto com o reservatório de um agente de doença, de tal forma que se possa verificar a transmissão efetiva desse agente, ou dos seus efeitos nocivos, aos indivíduos que sofreram tal contacto.

**Fonte** - Local de partida do agente infeccioso para o hospedeiro, por contacto direto ou indireto. Pode corresponder ao próprio reservatório, ou a fonte ser contaminada por um reservatório, ser fixa ou móvel.

**Gotículas** – Partículas de grandes dimensões (> 5µ), com passagem breve pelo ar quando a fonte e o hospedeiro se encontram muito próximos, sendo produzidas durante a fala, tosse ou espirro e assentando rapidamente nas superfícies.

**Higiene das mãos** - Procedimentos que incluem: Lavagem das mãos com água e sabão, fricção das mãos com SABA ou preparação pré-cirúrgica das mãos.

**Hospedeiro** - Pessoa ou animal que permite o alojamento, manutenção e subsistência de qualquer agente infeccioso ou de doença transmissível, em condições naturais.



**Impacto** - Conjunto de consequências, eventos e efeitos que são posteriores, se seguem e são resultado de um determinado fenómeno bem definido e identificado.

**Imunocomprometido** - Indivíduo com deficiência do sistema imunitário, capaz de conferir uma diminuição da capacidade de resposta do hospedeiro a agentes agressores.

**Infeção** - Transmissão de microrganismos para um hospedeiro, após invasão ou progressão além dos mecanismos de defesa, resultando na sua multiplicação. A resposta do hospedeiro à infeção pode incluir sinais ou sintomas clínicos ou estar ausente (infeções assintomáticas).

**Isolamento** - Separação de doentes ou pessoas contaminadas ou bagagens, contentores, meios de transporte, mercadorias ou encomendas postais afetados, de forma a prevenir a disseminação da infeção ou da contaminação.

**Limpeza** - Remoção, geralmente com água e detergente, de sujidade (visível ou perceptível) presente em material, equipamento ou outra superfície, através de processos manuais e/ou mecânicos, que se destina a tornar segura a sua manipulação e/ou descontaminação.

**Máscara** - Refere-se ao equipamento utilizado para cobrir a boca e nariz, incluindo máscaras cirúrgicas e de procedimentos.

**Máscara cirúrgica** - Equipamento, utilizado pelos profissionais da equipa cirúrgica do bloco operatório, que cobre a boca e nariz durante procedimentos cirúrgicos, destinando-se à proteção, tanto dos doentes, como dos profissionais de saúde, da contaminação por microrganismos ou fluidos orgânicos. As máscaras cirúrgicas também são usadas para proteção dos profissionais, do contacto com gotículas potencialmente infecciosas. As máscaras cirúrgicas não protegem da inalação de pequenas partículas e não servem o mesmo propósito que os respiradores de partículas (recomendados para situações em que o agente infeccioso se transmite por via aérea).



**Monitorização** - Realização de medições de rotina e posterior análise, com a finalidade de detetar alterações no meio ambiente e/ou no estado de saúde das populações.

**Pandemia** - Epidemia que envolve vários países ou continentes e que afeta uma população grande.

**Período de incubação** - Intervalo de tempo entre a infeção e o aparecimento do primeiro sinal ou sintoma da doença em questão.

**Período de Latência** - Intervalo de tempo entre a infeção e o início do período de contágio.

**Período de infecciosidade** - Intervalo de tempo de contágio.

**Planeamento** - Racionalização na utilização de recursos escassos com vista ao atingimento dos objetivos fixados e à redução dos problemas de saúde estabelecidos como prioritários, implicando a coordenação de esforços provenientes dos vários sectores socioeconómicos.

**Portador** - Pessoa ou animal que alberga um agente infeccioso específico, na ausência de doença clinicamente reconhecível, e que pode servir como potencial fonte de infeção. O estado de portador poderá ser considerado num indivíduo assintomático, durante todo o seu curso, ou apenas durante o período de incubação, de convalescença ou de pós-convalescença no caso de indivíduo com doença clinicamente reconhecida. O estado de portador pode ser de curta ou longa duração (portador temporário ou transitório e portador crónico, respetivamente).

**Prevenção da doença** - Conjunto de medidas que visa não só evitar a ocorrência de determinada (s) doença (s) e a redução dos respetivo (s) fatores de risco, mas também evitar e diminuir a sua progressão e aparecimento de sequelas, uma vez estabelecida.

**Promoção da Saúde** - Processo que visa capacitar o indivíduo, no sentido de aumentar o controlo, conhecimento e responsabilidade sobre a sua própria saúde, melhorando-a.



**Quarentena** – Restrição de atividades e/ou separação de pessoas suspeitas que não estejam doentes, ou de bagagens, contentores, meios de transporte ou mercadorias suspeitos, de forma a evitar a eventual disseminação da infeção ou contaminação.

**Risco** - Probabilidade da ocorrência de um evento (doença ou óbito) num determinado período de tempo com potencial para causar efeitos deletérios sobre a saúde de populações.

**SARS-CoV-2 (previamente 2019-nCoV ou novel coronavírus)** - Novo vírus do género coronavírus, família Coronaviridae, agente etiológico da COVID-19.

**Surto** - Ocorrência de um número de casos de uma doença, superior ao que seria considerado expectável, numa determinada população durante um período de tempo bem definido.

**Transmissão cruzada** - Infeções causadas por microrganismos adquiridos a partir de outra pessoa (infeção cruzada).

**Via de transmissão** - Transmissão a partir da fonte até ao hospedeiro, através de contacto direto, indireto, veículo comum, via aérea ou através de vetor.

**Vigilância** - Recolha, compilação e análise sistemática e contínua de dados, para efeitos de saúde pública e difusão, em tempo útil, da informação para efeitos de avaliação e resposta, de acordo com as necessidades.



**b) Anexo II - Auto monitorização diária individual de sinais e sintomas**



**Auto monitorização diária individual de sinais e sintomas**



Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Local: \_\_\_\_\_

NOME	PRESENTE S/N	TEMPERATURA ≥38.0°C	TOSSE S/N	DIFICULDADE RESPIRATÓRIA S/N	DOR GARGANTA S/N	DOR CABEÇA S/N	Telemóvel
Joel Reis							963 079 293
Valter Borralho							962 982 079
Miguel Guerreiro							926 556 142
Adriano Martins							966 637 954
Miguel Paulino							926 838 079
Luis Coelho							961 066 529
Gonçalo Coelho							926 833 530
gonçalo Luz							967 366 996
Francisco Bejjinha							960 277 697
Jérémy Teixeira							933 560 799
Tiago Afonso							960 254 692
Joel Tomé							963 605 332
Bernardo Barão							969 901 731
César Luz							965 633 664
Pedro Lança							927 617 537
David Moedas							927 062 060
João Soares							961 457 318
Marcos Custódio							927 033 395
Hugo Silva							963 679 078
Jorge Lanita							962 878 546
Bruno Costa							967 237 088
Cristiano Coelho							967 999 306
Pedro Nilha							927 630 930
Ricardo Santiago							927 766 604
Pedro Silvestre							961 260 863
Filipe Estêvão							964491233
Márcio Mestre							965255454
Afonso Góis							962358654
José Guerreiro							962 640 640

c) Anexo III – Folhetos divulgados pela DGS

**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:**

**LIGUE SNS 24 808 24 24 24**

TOSSE FEBRE DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

#SEJAUAGENTEDESUADEPUBLICA #ESTAMOSON #UMCONSELHODADGS

REPÚBLICA PORTUGUESA SNS DGS

**COVID-19 MEDIDAS GERAIS** 15 DE MAIO 2020

**SE TIVER ALGUM DOS SEGUINTE SINTOMAS:**

TOSSE FEBRE DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

**LIGUE SNS 24 808 24 24 24**

#SEJAUAGENTEDESUADEPUBLICA #ESTAMOSON #UMCONSELHODADGS

REPÚBLICA PORTUGUESA SNS DGS

**COVID-19** 20 DE MAIO 2020

**5 PRINCIPAIS ERROS A UTILIZAR MÁSCARA**

Utilizar abaixo do nariz  
 Deixar o queixo exposto  
 Utilizar com espaços laterais  
 Cobrir apenas a ponta do nariz  
 Utilizar debaixo do queixo

#SEJAUAGENTEDESUADEPUBLICA #ESTAMOSON #UMCONSELHODADGS

REPÚBLICA PORTUGUESA SNS DGS

Protegido pelo Colégio de Diretores do Futebol e desportos Conselho DCA, 4380, de 14 de Março

**COVID-19 MÁSCARAS**

**COMO COLOCAR**

- LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR
- VER A POSIÇÃO CORRETA  
 Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)
- COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS
- AJUSTAR AO ROSTO  
 Do nariz até abaixo do queixo
- NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS

**DURANTE O USO**

- TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA
- NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR
- NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA  
 Se o fizer, lavar as mãos de seguida

**COMO REMOVER**

- LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER
- RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS
- DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA
- LAVAR AS MÃOS

**TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS**

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

#SEJAUAGENTEDESUADEPUBLICA #ESTAMOSON #UMCONSELHODADGS

REPÚBLICA PORTUGUESA SNS DGS

**COVID-19**

## LAVAGEM DAS MÃOS

Duração total do procedimento: **20 segundos**

**01** Molhe as mãos

**02** Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos

**03** Esfregue as palmas das mãos, uma na outra

**04** Palma com palma com os dedos entrelaçados

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

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

**07** Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa

**08** Enxague as mãos com água

**09** Seque as mãos com um toalhinha descartável

#SEJAIMAGENTEDESUAUDEPUBLICA  
 #ESTAMOSON  
 #UMCONSELHODADGS

REPUBLICA PORTUGUESA SNS DGS

**COVID-19** **MEDIDAS GERAIS** 15 DE MAIO 2020

## ETIQUETA RESPIRATÓRIA

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

#SEJAIMAGENTEDESUAUDEPUBLICA  
 #ESTAMOSON  
 #UMCONSELHODADGS

REPUBLICA PORTUGUESA SNS DGS

**COVID-19**

## QUANTAS VEZES JÁ LAVOU AS MÃOS HOJE?

LAVE AS MÃOS COM FREQUÊNCIA COM ÁGUA E SABÃO PELO MENOS DURANTE 20 SEGUNDOS OU COM UMA SOLUÇÃO À BASE DE ÁLCOOL

#SEJAIMAGENTEDESUAUDEPUBLICA  
 #ESTAMOSON  
 #UMCONSELHODADGS

REPUBLICA PORTUGUESA SNS DGS

**COVID-19**

## TEM EVITADO TOCAR NA CARA?

EVITE TOCAR NOS OLHOS, NARIZ E BOCA

#SEJAIMAGENTEDESUAUDEPUBLICA  
 #ESTAMOSON  
 #UMCONSELHODADGS

REPUBLICA PORTUGUESA SNS DGS

**COVID-19**

## LIMPE E DESINFETE COM FREQUÊNCIA AS SUPERFÍCIES EM QUE TOCA MAIS VEZES

LAVE AS MÃOS DEPOIS DE TOCAR EM MAÇANETAS, INTERRUPTORES, TECLADOS E RATOS DE COMPUTADOR

#SEJAIMAGENTEDESUAUDEPUBLICA  
 #ESTAMOSON  
 #UMCONSELHODADGS

REPUBLICA PORTUGUESA SNS DGS

**COVID-19**

## DISTANCIAMENTO FÍSICO COMO DEIXAR 2 METROS?

CONTE 3 PASSOS DE DISTÂNCIA!

#SEJAIMAGENTEDESUAUDEPUBLICA  
 #ESTAMOSON  
 #UMCONSELHODADGS

REPUBLICA PORTUGUESA SNS DGS



## d) Anexo IV - Recomendações do Município

### Câmara Municipal de Castro Verde

#### Normas de Acesso às Instalações Desportivas Municipais:

#### Medidas gerais de segurança para acrescentar às recomendações da autoridade de saúde.

Tendo em Consideração a resolução do conselho de ministros n° 33-A/2020 que declara a situação de calamidade, no âmbito da pandemia da doença COVID-19 definem-se as seguintes normas para a utilização:

1. Não devem utilizar/dirigir-se à instalação as pessoas que:
  - a. Tenham estado em contacto com alguém infetado nos últimos 14 dias.
  - b. Tenham sintomas de doença, nomeadamente, tosse, febre, dificuldade respiratória, dor de garganta, dores musculares, alterações do paladar e/ou do olfato).
  - c. Pertencam a um grupo considerado de risco.
3. A movimentação dentro da infraestrutura desportiva, a deslocação para a infraestrutura desportiva e a utilização das instalações desportivas, devem ser feitas respeitando na íntegra todas as recomendações e ordens determinadas pelas autoridades de saúde e pelas forças de segurança pública, designadamente as respeitantes às distâncias a observar entre as pessoas;
4. Poderão aceder às instalações os treinadores, praticantes, e os funcionários necessários para cumprir com as normas de higiene, segurança, manutenção ou secretariado dos serviços em funcionamento.
5. Durante o período de permanência nas instalações, os praticantes não se devem fazer acompanhar por familiares ou outros, salvo no caso de menores de idade e pessoas com necessidades especiais.
6. Todos os praticantes deverão chegar e sair o mais perto possível da hora de início e fim da atividade;



7. Todos os praticantes devem deslocar-se para e na instalação desportiva utilizando máscara, a qual deve ser retirada apenas durante a prática desportiva;

#### **Normas e Recomendações Complementares de Segurança das Instalações Desportivas**

7. Todas as estruturas de apoio à atividade desportiva poderão abrir seguindo as normas de segurança e higiene definidas pelas autoridades nacionais de saúde, com exceção dos balneários que se encontram encerrados.
8. Reduzir a capacidade máxima dos espaços, por forma a assegurar o distanciamento físico recomendado:
  - a) Pelo menos 2 metros entre as pessoas nas instalações em contexto de não realização de exercício, mesmo nos períodos de descanso;
  - b) Pelo menos 3 metros entre pessoas durante a prática de exercício físico;
9. Considerar a utilização de máscara ou viseira nos serviços que estão instalados dentro dos locais fechados, utilizando-a sempre de forma adequada de acordo com as recomendações da DGS.
10. Evitar tocar em superfícies e objetos desnecessários.
11. É fornecido sabão, desinfetante de mãos ou toalhetes em todos os principais pontos de contacto, mas é conveniente que o utente providencie, complementarmente o seu material de proteção individual com que se deve fazer acompanhar (vaporizador alcoólico, gel alcoólico ou toalhete desinfetante).
12. A utilização de cada instalação terá um período mínimo de 15 minutos sem utilização entre utilizações para evitar o contato entre os utentes no momento de entrada e saída da instalação.
13. Os bancos ou cadeiras deverão ser inutilizados, e sempre que possível devem ser retirados dos espaços durante este período de exceção.
14. Não é permitido emprestar ou alugar equipamento;
15. As instalações devem ter um plano de limpeza que:



- a) garanta a higienização das superfícies mais utilizadas com a regularidade adequada e sempre que possível após cada utilização;
  - b) garanta que os períodos de higienização têm uma duração aproximada de 15 minutos;
16. Todas as instalações devem indicar na ficha de contactos afixada na instalação uma pessoa responsável por esclarecer quaisquer dúvidas relacionadas com os procedimentos Covid19.
17. Todas as instalações devem afixar:
- a) Ficha de contatos;
  - b) Cartazes de recomendações DGS - <https://covid19.min-saude.pt/materiais-de-divulgacao/>
  - c) Afixar cartazes com medidas básicas.
18. Todos os profissionais do município devem ser conhecedores das normas e das medidas e deverão ser os mesmos a dar o exemplo. Caso necessário devem ser promovidas ações de esclarecimento internas para o cumprimento das normas.
19. Todos os praticantes devem ser informados e ser conhecedores das normas e das medidas em vigor.
20. Todos os profissionais das instalações devem ter equipamento de proteção individual adequado.

#### **Áreas Comuns:**

- 21. Assegurar uma boa ventilação e renovação frequente de ar nas áreas comuns, por exemplo através da abertura de portas e janelas.
- 22. Os bebedouros de água estão nesta fase excepcional inutilizados.
- 23. As entradas da instalação devem ser feitas em separado e as portas devem estar abertas, antes, durante e depois do treino de modo e evitar o manuseamento da porta por pessoas diferentes.

#### **Recomendações complementares de segurança na instalação desportiva:**

- 24. Manter o distanciamento social em todos os momentos, incluindo nos tempos de descanso.
- 25. Lavar ou desinfetar as mãos antes e depois do treino e evitar o contacto com o rosto;
- 26. Não partilhar as garrafas de água e levar a sua própria garrafa.



27. Evitar contactos desnecessários em qualquer superfície ou objeto permanente da instalação (redes, bancos, vedações, gradeamento, etc.)

28. Promover as técnicas de prevenção de propagação do COVID-19 e dar o exemplo com as mesmas.

#### **Outros Pontos:**

29. Os utilizadores, comprometem-se por sua honra não estarem obrigados a regras de isolamento ou quarentena nos termos definidos pela DGS;

30. Estas normas aplicam-se a todos os utilizadores informais do Estádio 25 de Abril e dos courts de ténis do Parque da Liberdade independentemente da sua condição de atleta federado ou não federado;

31. Os atletas de alto rendimento têm regras próprias.