

FUTEBOL CLUBE CASTRENSE
VOLEIBOL



VOLEIBOL
FORMAÇÃO FC
CASTRENSE



1. Enquadramento

As autoridades chinesas identificaram um novo coronavírus (inicialmente 2019-nCoV e posteriormente designado *pelo Corona vírus Study Group* como SARS-CoV-2 21) enquanto agente causador da doença. Embora o epicentro da epidemia seja numa cidade da China, Wuhan, Província de Hubei, onde estão relatados a maior parte dos casos, o risco de infeção não se limita a Wuhan, mas a qualquer área da China com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus.

O Comité de Emergência do Regulamento Sanitário Internacional decretou emergência de saúde pública de âmbito internacional. De acordo com o *European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC)*, o impacto potencial dos surtos por COVID-19 é elevado, sendo provável a propagação global do vírus, tendo a Direção Geral da Saúde (DGS) recomendado a elaboração de planos de contingência específicos para o efeito.

A COVID-19 foi reconhecida pela Organização Mundial de Saúde como pandemia, no dia 11 março de 2020. Em Portugal, as medidas de Saúde Públicas têm sido implementadas de acordo com as várias fases de preparação e resposta.

Definição de conceitos importantes para ajudar na compreensão da transmissão do vírus aos trabalhadores e como se podem prevenir.

1.1. O que é o Coronavírus – COVID-19?

Resposta:

O novo coronavírus ou COVID-19 foi identificado pela primeira vez em 31 de Dezembro de 2019, na China, que reportou esta situação à Organização Mundial de Saúde (OMS) tendo sido detetados vários casos de doentes com pneumonia de causas desconhecidas em trabalhadores e frequentadores do mercado de peixe, mariscos vivos e aves, na cidade de Wuhan.



ESCOLA FORMAÇÃO FC CASTRENSE

Este novo agente nunca tinha sido previamente identificado em seres humanos, tendo causado um surto na cidade de Wuhan.

Importante: A fonte de infeção ainda é desconhecida.

O **Coronavírus** são uma família de vírus conhecida por causar doença no ser humano, sendo a infeção semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, tipo pneumonia.

1.2. Como se transmite?

Resposta:

A identificação de doentes que frequentaram o mercado de Wuhan pressupõe que possa ter havido transmissão a partir do contacto com animais.

As vias de transmissão ainda estão em investigação e são ainda desconhecidas.

A transmissão pessoa e pessoa foi confirmada, embora não se conheçam ainda pormenores.

Transmissão de prevenção:

- Via respiratória – tosse, espirra ou fala;
- Superfícies contaminadas em espaços públicos, refeitórios, gabinetes, entre outras;

O atual conhecimento sobre a transmissão do Coronavírus-COVID-19 é suportado no conhecimento sobre os primeiros casos da doença e sobre outros coronavírus do mesmo subgénero. A transmissão de pessoas 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, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos), pode conduzir à transmissão da infeção.



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

1.3. Quais os sinais e sintomas do Coronavírus-COVID-19?

Resposta:

As pessoas infetadas podem apresentar sinais e sintomas de infeção respiratória aguda – febre, tosse persistente e dificuldades respiratórias (falta de ar).

Em casos mais graves pode levar a pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos e eventual morte.

As complicações como pneumonias e bronquites têm surgido sobretudo em doentes idosos ou com outras doenças crónicas que diminuem o seu sistema imunitário.

1.4. Qual o período de incubação e formas de manifestação?

Resposta:

O período de incubação ainda se encontra sob investigação.

O Centro de Prevenção e Controlo das Doenças (CDC) considera que o tempo de incubação do vírus pode durar entre 2 a 14 dias.

O trabalhador que apresente sintomas semelhantes ao descrito anteriormente (febre, tosse forte e persistente e dificuldades respiratórias (falta de ar)), deverá permanecer em casa, contactar o seu superior hierárquico (chefia) por telefone e explicar a situação em que se encontra e os sintomas que apresenta ou no caso de estar a trabalhar contactar a chefia que o encaminhará para o local de isolamento definido neste **Plano de Contingência**.

1.5. Como prevenir?

Resposta:



ESCOLA FORMAÇÃO FC CASTRENSE

Não existe vacina, pelo que a prevenção passa por evitar a exposição e este vírus.

Para quem quer viajar, de momento ainda não existem restrições, nem limitações de viagens. No entanto as recomendações de prevenção são as habituais para os viajantes, de acordo com a Direção Geral de Saúde.

Os viajantes que chegam das zonas afetadas ou que tenham tido contacto próximo com doentes infetados, **há menos de 14 dias**, e que apresentem sinais e sintomas de infeção respiratória aguda, com febre, tosse persistente e dispneia (dificuldade em respirar) e nenhuma outra causa que explique a sintomatologia devem:

- Ligar para a linha do Sistema Nacional de Saúde (SNS) n.º 8080 24 24 24, antes de recorrer a serviços de saúde, e referir sempre o histórico de viagens, e/ou contacto com pessoas e/ou animais doentes e seguir as orientações que lhe forem dadas pelos profissionais da saúde SNS24;
- Restrições sociais – espaços públicos, conferências, restaurantes, bares e locais muito frequentados;
- Mantenha o distanciamento social de > 2,00 metros;
- Evite concentrações e ajuntamentos de pessoas com mais de 10 pessoas;
- Lavar frequentemente as mãos com água e sabão;
- Adotar medidas de etiqueta respiratória – tapar o nariz e a boca quando espirra ou tosse utilizando sempre o cotovelo ou lenço de papel descartável uma única vez;
- Deitar o lenço de papel no lixo;
- Lavar as mãos logo de seguida;
- **A utilização de máscara descartável e/ou viseira é obrigatório.**

1.6. Este novo Coronavírus – COVID-19 tem tratamento?

Resposta:



Não existe tratamento específico até à data. O tratamento é sintomático e de suporte de órgãos, de acordo com a gravidade dos casos.

Importante: Os antibióticos não são adequados para infeções virais.

2. Procedimentos Específicos

2.1. Caso Suspeito

De acordo com a DGS, define-se caso suspeito quem apresente:

- **Critérios Clínicos**

- Febre ou tosse ou dificuldade respiratória

ASSOCIADO A:

- **Critérios Epidemiológicos**

- História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias anteriores ao início de sintomas

OU

- Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas

OU

- Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19

2.2. Área de Isolamento

A colocação de um utilizador 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 Estádio Municipal 25 de Abril foi definida a seguinte área de isolamento: **BALNEÁRIO DOS ÁRBITROS**

Esta área está equipada com:



ESCOLA FORMAÇÃO FC CASTRENSE

-Garrafa de água, pacote de bolachas ou bolos secos, pacote de passas ou fruta desidratada, 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.

2.3. Definição dos Responsáveis

Responsáveis da Autarquia: João Conceição; 1.º Suplente: João Cruz; 2.º Suplente: Adriano Mariano.

Responsáveis do FCC: José Mariano ou diretor do respetivo escalão

Escalão	Diretor
Petizes e Traquinas	- Jorge Carocinho
Benjamins A	-Humberto Simão - Jorge Carocinho
Benjamins B	- Alexandra - Pedro Colaço
Infantis	-Fernando Costa - Tiago Palma
Iniciados	-Alda Sebastião
Juvenis	-Joaquim Emídio - Fernando Nascimanto
Seniores	-Humberto Simão -Luis Matos

O responsável da Autarquia está responsável por:

-Monitorizar e estar atento ao estado de saúde dos trabalhadores sobre sua supervisão.

- Garantir as condições de funcionamento do(s) espaço(s) de isolamento.

O responsável do Futebol Clube Castrense está responsável por:



- 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;

2.4. Identificação e contactos a estabelecer

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

2.5. 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.

2.6. Diligências a efetuar na presença de elemento(s) suspeito(s) de infeção por COVID-19 nas instalações do Clube

Quem, não estando no clube, apresente critérios compatíveis com a definição de caso suspeito ou com sinais e sintomas de COVID-19 informa o responsável da equipa (Diretor Desportivo) preferencialmente por via telefónica e, caso se encontre nas instalações do clube, o atleta deve dirigir-se para a área de “isolamento” definida no plano de contingência. Já na área de “isolamento” deve contactar-se a linha SNS 24 (808 24 24 24).

3. Procedimento num caso suspeito

1. Após sintomas do atleta menor de idade, o diretor desportivo ou o treinador, devem acompanhar o atleta até ao espaço definido de “isolamento” e contactar de imediato através da Linha SNS24 (n.º 808 24 24 24) e responder às



ESCOLA FORMAÇÃO FC CASTRENSE

perguntas efetuadas pelos técnicos No caso do atleta ser maior de idade, irá até ao “isolamento” sozinho, ligando para o a Linha SNS24.;

2. O diretor desportivo/treinador deve obrigatoriamente ir munido de uma máscara descartável, luvas descartáveis antes de prestar ajuda ao atleta infetado. Após o atleta estar em isolamento o diretor/treinador 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;

3. O diretor/treinador deve dar conhecimento ao encarregado de educação do atleta e ao responsável da autarquia sobre a situação do atleta com suspeitas de ter contraído o Coronavírus – COVID-19;

4. 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;

5. 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;

6. 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;

7. 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 diretor/treinador deve contactar de imediato o responsável da autarquia. No caso do atleta ser maior de idade deve contactar o diretor desportivo, que contactará o responsável da Autarquia.



8. 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.

4. Procedimento num caso validado

1. 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.

2. 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.

3. 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 (Lisboa), onde serão colhidas amostras biológicas para testes laboratoriais;

4. O diretor ou treinador que tenha tido contacto no auxílio ao atleta infetado deve permanecer no espaço de isolamento até informação em contrário pelo SNS24 ou INEM;

5. Este espaço de “isolamento” fica imediatamente interdito a todos os cidadãos que estejam nas instalações;

6. 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;

7. O diretor desportivo deve informar o médico do clube sobre a existência de uma situação confirmada de COVID-19 no clube;

8. O diretor desportivo deverá informar todos os atletas e encarregados de educação do clube da existência de um atleta validado com COVID-19;



ESCOLA FORMAÇÃO FC CASTRENSE

9. O Futebol Clube Castrense irá proceder 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;

10. O local de “isolamento” deverá ser desinfectado 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.

11. Se o caso for infirmado, o processo referente ao COVID-19 encerra o espaço de “isolamento” pode ser desinfectado e higienizado segundo o Plano de Contingência da proposto pela Câmara Municipal;

12. 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.

13. 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. Procedimento do FCC de vigilância de contactos próximos do atleta infetado

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:



ESCOLA FORMAÇÃO FC CASTRENSE

- 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.

6. Medidas de prevenção específicas do treino

6.1. Utilizações



ESCOLA FORMAÇÃO FC CASTRENSE

-A partir das 18h ficam autorizados a utilizar as instalações, apenas atletas, equipas técnicas e dirigentes do Futebol Clube Castrense.

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

6.2. 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.

6.3. Circulação nas instalações de treino

-A entrada e saída nas instalações é feita pela porta de acesso ao relvado sintético.

-A deslocações 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.

6.4. Controlo de acessos

-O controlo de acessos será realizado pelo FCC e vigilantes das instalações respeitando a distância de 2 metros, não sendo permitido contato físico nem a troca de objetos. A identificação dos utilizadores será verificada com o preenchimento do registo diário.

6.5. Balneários e instalações sanitárias

-Os balneários dos atletas encontram-se restritos à sua lotação máxima de 5 pessoas e os balneários dos treinadores a 3 pessoas. As instalações sanitárias encontram-se higienizadas e sujeitas a reforço de limpeza e desinfeção.

6.6. Acesso e Utilização - Campo de treino/jogo



ESCOLA FORMAÇÃO FC CASTRENSE

- Cada escalão irá treinar num dia específico da semana, não havendo dois escalões diferentes a treinar no mesmo dia (excepto petizes e traquinas, devido ao número reduzido de atletas).
- 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.