Guia de orientações e sugestões protetivas no retorno do Basquete Brasileiro devido ao COVID-19 21/06/2020



Atualização mensal



CBB

Presidente: GUY RODRIGUES PEIXOTO JUNIOR

Vice-Presidente: MANOEL CID LORENZO COSTA CASTRO

Diretor Executivo: MARCELO CORRÊA SOUSA

Secretário Geral: CARLOS ROBERTO DA COSTA FONTENELLE

Diretor de Operações: RICARDO TRADE

Departamento Técnico: BRUNO VALENTIN, SORAYA NOBRE,

ALEX OLIVEIRA, FRANCISCO CHAGAS,

RICARDO CARVALHO E ADRIANA SANTOS

Departamento de Arbitragem: VANDER LOBOSCO, ENALDO BATISTA E

RAMIRO INCHAUSPE

Imprensa: THIERRY GOZZER



Equipe de Performance e Saúde

Médicos: Carlos Vicente Andreoli, Paulo Roberto Szeles, Sanna Pinheiro, Rafael Figueira Jorge, Cristina Casagrande, Murilo Depaula

Fisioterapeutas: Felipe Tadiello, Vinícius Castro, Bruno Secco, Isabel Rosa,
Jordana Reis, Ariane Lopes, Gabriel Peixoto, Marina Stefani,
Rafael Plen, Bianca Yuri, Silvanio Siguinoretti Jr, Rafael Garcia

Preparadores Físicos: Bruno Nicolaci, Diego Falcão, Vinícius Lima e Vita Haddad

Nutrição: Mirtes Stancanelli e Denise Pereira da Silva.

Canal de comunicação da CBB: tirar dúvidas médicas

coronavirus@basquetebrasil.org.br



Sumário

- 1. Fontes de informação
- 2. Objetivo
- 3. Coronavírus: situação atual e testes diagnósticos
- 4. Orientação ao Atletas e familiares
- 5. Retorno aos treinos
- 6. Retorno aos jogos
- 7. Árbitros e imprensa
- 8. Condutas médicas



1. Fontes de informação

BASQUETE Brasil



Fontes de Informações

- 1) www.fiba.basketball protocolo traduzido no site CBB
- 2) https://www.cob.org/br Comitê Olímpico Brasileiro excelente
- 3) OMS https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses Organização Mundial de Saúde
- 4) https://www.sindiclube.com.br orientação aos clubes
- 5) https://covid.saude.gov.br Governo Federal
- 6) Site do CREF, Secretarias Estaduais de Saúde e Prefeituras
- 7) <u>www.sbmee.org.br</u> e <u>www.amb.org.br</u> : questões médicas
- 8) Equipe Médica de cada clube e prefeituras
- 9) Sites CREFITO e www.sonafe.org.br: ação da fisioterapia





BASQUETE Brasil



Objetivo

O Guia tem por princípio, quanto ao retorno à prática do basquete:

- Garantir a segurança dos atletas e das suas famílias;
- Garantir a segurança das equipes técnicas em todo basquete nacional;
- Garantir a segurança de todos os colaboradores, que entrem em contato com os jogadores e equipe técnica



3. Coronavírus: situação atual e testes diagnósticos

BASQUETE Brasil



COVID - 19

- O novo coronavírus é de uma família de vírus, que causa infecções respiratórias, formalmente chamado de SARS-CoV-2. Similar a uma gripe, geralmente é uma doença leve a moderada, mas alguns casos podem ficar graves.
- De acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) e a Organização Mundial da Saúde (OMS), a COVID-19 é transmitida principalmente, de pessoas para pessoa, por meio de gotículas expelidas pelo do nariz ou da boca de indivíduos infectados pelo coronavírus ao tossir, espirrar ou falar. As gotículas também podem acumular-se em objetos e superfícies.
- Um estudo realizado na Universidade de Harvard alerta para a possibilidade de infecção por aerossóis por até 3h.
- A forma de transmissão do vírus ainda é discutida até a presente data, mas o que sabemos é que a transmissão ocorre de pessoa para pessoa.















Respeitar as fases para o retorno em cada Estado

- Fase 1 Autoridades de saúde e governamentais requerem isolamento social, locais para treinamentos fechados casa e teleconferência
- Fase 2 AS e AG permitem treinamentos ao ar livre, individuais, mas locais para treinamentos continuam fechados sem grupo de risco
- Fase 3 AS e AG permitem treinamentos ao ar livre, ou em pequenos grupos, mas locais para treinamentos públicos continuam fechados
- **Fase 4** AS e AG permitem atividades públicas, sem limitação do número de pessoas nos grupos, mantendo as medidas preventivas
- **Fase 5** Retorno completo e sem restrições pelas autoridades públicas Vacina ou medicação



COVID - 19

OMS: 80% dos casos podem apresentar-se na forma leve e 20% podem necessitar assistência hospitalar por apresentar sintomas respiratórios, destes 5% podem necessitar suporte ventilatório

O período de incubação desde a infecção até início de sintomas é de até 14 dias, com média de 4-5 dias.

Índices bem baixos de internação em atletas com Covid-19, na taxa de 3,5% dos casos.



Sinais e Sintomas

- Alguns pessoas são infectadas mas não apresentam sintomas, são chamadas de assintomáticas. Outras apresentam sintomas leves (aproximadamente 80% dos casos) ou a forma grave (15%).
- Febre (83%-99% dos casos), Tosse (59-82%)
- Astenia (44-70%), Anorexia (40%), Mialgia (11-35%)
- Dispneia (31-40%), secreção respiratória (27%)
- Perda de paladar e/ou olfato (mais de 80%)
- Orienta-se que seja sempre em alerta para a realização do automonitoramento, individualmente, 2 (duas) vezes ao dia, buscando identificar os possíveis sintomas.
- Aferir a temperatura diariamente
- Observa aparecimento de sintomas respiratórios
- Observar o percepção do olfato ("testar o cheiro")
- Observar o aparecimento de sintomas menos comum



Sinais e Sintomas

https://www.cob.org/br

SINTOMAS MAIS COMUNS DA COVID-19:



TOSSE



FEBRE Temperatura maior que 37,8°C



DIFICULDADE PARA RESPIRAR SINTOMAS MENOS COMUNS, QUE MERECEM SER DESTACADOS:



Alteração de olfato e paladar



Cefaleia



Coriza



Dor abdominal



Dor de garganta



Diarreia



Dor no corpo e cansaço



Náuseas e vômitos



Calafrio



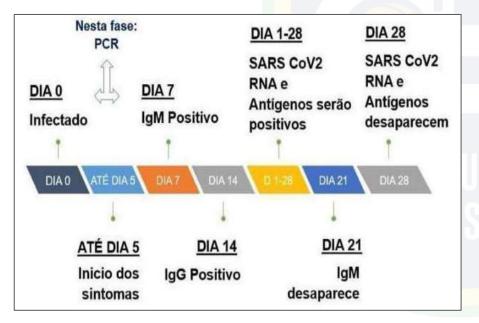
Testes

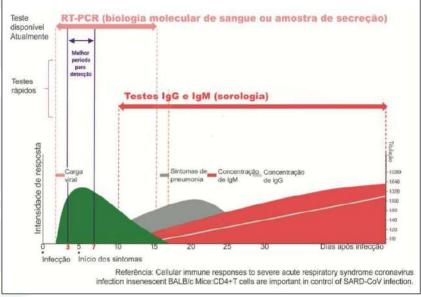
- 1) Teste molecular RT-PCR: demonstra a presença de RNA do vírus.

 HIAE teste genético.
 - Como realiza? Raspado da orofaringe
 - Quando realiza? A partir do 3º dia do início dos sintomas, preferencialmente até o 7º dia.
 - Pode ser falso negativo dependendo da data da coleta, carga viral do paciente e quantidade de amostra colhida
- 2) Teste sorológico (IGA/IGM/IGG): Detecta se o paciente teve ou não contato com o vírus, por meio da sua resposta imune na formação de anticorpos.
 - Como realiza ? Coleta de sangue
 - Quando fazer? A partir de 7º dias dos sintomas, preferencialmente do 10º dia
 - IgG-/ IgM+: infecção recente, corona esta no corpo
 - IgG+/igM+: infecção há pelo menos 7 dias
 - IgG+/IgM-: Possível imunização



- 3) Testes rápidos: demonstram a reação imunológica à presença do vírus.
 - Como realiza ? Coleta de sangue
 - Alguns veêm parte do vírus, outros os nossos anticorpos
 - Altas taxas de erro para resultados negativos
 - Realizar para triagem e auxilio diagnóstico







RT-PCR (RNA vírus)	Ac IgM/IgA	Ac IgG	Valor Clínico	Valor Clínico	Considerar	Teste Rápido Ac - Dia TO	Procedimento	Dia T1
			NI+:··-	Se presença de	ADTO	+	Isolamento por 14 dias do teste	INAPTO
_			Negativo	sintomas, RT-PCR com 5-7d	APTO	_	Treinamento e autoavaliação diária	APTO
+			Janela imunológica	Possível contágio	INAPTO	NÃO	Isolamento por 14 dias do teste	INAPTO
+	+	-	Fase inicial da infecção	Possível contágio. Infecção fase aguda	INAPTO	NÃO	Tratamento e acordo com serviço de saúde e médico do clube	INAPTO
+	+	+	Fase ativa da infecção	Possível contágio Fase recente	INAPTO	NÃO	Tratamento e acordo com serviço de saúde e médico do clube	INAPTO
+		+	Fase tardia ou recorrente infecção	Possível contágio	INAPTO	NÃO	Isolamento por 14 dias do teste	INAPTO
-	+	-	Fase inicial da infecção. Provável PCR falso negativo	Possível contágio. Indicativo de infecção muito recente, fase aguda. Possível PCR falso negativa	INAPTO	NÃO	Tratamento e acordo com serviço de saúde e médico do clube	INAPTO
-		+	Infecção passada. Recuperado	Imune	APTO	NÃO	Treinamento e autoavaliação diária	APTO
-	+	+	Fase de recuperação. Provável PCR falso negativo	Possível contágio. Doença em evolução. Confirmar PCR	INAPTO	NÃO	Tratamento e acordo com serviço de saúde e médico do clube	INAPTO



Testes no Retorno de Comissão e Atletas

- A) Categoria Adultos e comissão técnica: viabilizar testes
- B) Categorias de base: clínica e exames se possível
- C) Em caso de teste indisponível: estar no mínimo 14 dias residindo na mesma cidade dos treinos, estar assintomático no mínimo 72 horas.
- D) Caso de qualquer quadro viral, esperar no mínimo de 7 dias após o início dos sintomas, e utilizar no retorno máscara cirúrgica por 14 dias a contar do início dos sintomas.



- E) Em caso de teste RT-PCR ou Sorológico disponível e teste negativo: o profissional deve estar no mínimo a 72 horas sem qualquer sintomas ou sinais de doença.
- F) Em caso de teste RRT-PCR ou Sorológico disponível e teste positivo: deve cumprir 14 dias de isolamento domiciliar, a contar da data do início dos sintomas.
- G) Em caso de teste indisponível: estar a no mínimo 14 dias residindo na mesma cidade dos treinos, estar assintomático a no mínimo 72 horas, e em caso de qualquer quadro viral, esperar no mínimo de 7 dias após o início dos sintomas, e utilizar no retorno máscara cirúrgica por 14 dias a contar do início dos sintomas.



4. Orientação aos Atletas e Familiares

BASQUETE Brasil



Recomendações do Conselho Regional de Educação Física (CREF)

Na reabertura de clubes e Centros de Treinamento:

- A entrada de atletas nas instalações esportivas deverá obedecer às exigências do protocolo de reabertura da instituição;
- Os atletas sempre deverão treinar no mesmo horário, com agendamento prévio;
- Recomenda-se que os profissionais trabalhem em turnos fixos, para que o grupo na sala de treinamento de força seja sempre o mesmo;
- Cartilhas com referências à higienização de mãos, ao uso de máscaras, aos sinais e sintomas de COVID-19, e aos cuidados com o automonitoramento deverão estar expostas e ser divulgadas nas salas de força, e por meio de canais digitais;
- Recipientes com álcool 70% deverão estar disponíveis para que os atletas higienizem os equipamentos após o uso;



- Lixeiras com tampas e pedal deverão estar disponíveis;
- Recipientes com álcool 70% deverão estar disponíveis para que a equipe de limpeza higienize os equipamentos;
- Orienta-se a retirada de todos os tapetes. Para impedir a contaminação entre a rua e o piso limpo do estabelecimento, recomenda-se a utilização de panos embebidos em hipoclorito de sódio, ou outro produto eficaz;
- Os bebedouros deverão estar limitados ao enchimento de garrafas individuais trazidas pelos usuários;
- Recomenda-se a sanitização geral dos espaços durante o dia com hipoclorito de sódio ou outro produto comprovadamente eficaz;
- Orienta-se a demarcação de áreas no solo ao redor dos aparelhos para fácil visualização do correto distanciamento de 2m;
- Todos os usuários deverão ser orientados a acessar os espaços com máscara de tecido. Os atletas poderão retirá-la para treinamento;
- Todos os colaboradores utilizarão obrigatoriamente o EPI (máscara de tecido), e serão capacitados e orientados sobre as medidas de prevenção;



- Evitar contato físico. A demonstração e orientação dos exercícios deve ser feita a 2m de distância;
- A permanência dos usuários no estabelecimento deverá ser permitida respeitando-se as características locais. A distância de segurança de 2m deve ser mantida e os intervalos de 30 minutos (para saída, higienização de aparelhos e do solo, e entrada da nova turma) devem ser cumpridos;
- Recomenda-se a renovação de todo o ar ambiente, de acordo com exigência da legislação. Fazer a troca dos filtros de ar, no mínimo, uma vez por mês, usando pastilhas adequadas para a higienização das bandejas dos aparelhos de ar-condicionado;
- A equipe de limpeza deverá usar toucas e luvas como EPI, além das máscaras, que são obrigatórias a todos.

As recomendações do CREF e do CONFEF podem ser encontradas nos sites específicos das duas entidades, clicando nos tópicos a seguir:

- CREF RJ/ES
- CONFEF



Criação de Canal de Comunicação

Autoresponsabilidade e Educação

Antecipação das orientações aos familiares e atletas



Definir responsável pela triagem (técnico, supervisor do time, médico e fisioterapêuta)



Avaliação pré-treino dos atletas e familiares



Atleta ao Sair de Casa

- Colocar o calçado limpo na porta de entrada
- Utilizar máscara durante todo período até clube
- Levar pequeno frasco de álcool em gel para uso sempre que necessário
- Informar qualquer sintomas aos pais ou responsável
- Verificar a temperatura. Se a temperatura estiver acima de 37,4°C, não participe de nenhuma atividade, retorne para a casa e entre em contato com médico

MANTER UM CANAL DE COMUNICAÇÃO ENTRE TÉCNICOS E ATLETAS PRÉ-TREINO: Caso apresente qualquer sintoma gripal – não ir ao treino



Saída do Atleta para o Treino

Orientações aos atletas

- Organização do material para um deslocamento seguro ao local de treino, sendo necessário no mínimo:
 - Máscaras de tecido (respeitando as orientações dos órgãos de saúde, melhor do que as máscaras de uso hospitalar).
 - Sacola plástica higienizada
 - Garrafa térmica para uso próprio durante os treinos
 - Álcool em gel
- Ida ao treino, sem contato com pessoas (a pé, carro ou bicicleta), assim como a volta, deverá ser feito com o uniforme de treino no corpo, para evitar uso de vestiários, sendo o atleta responsável pela higiene do mesmo.
- Ida ao treino, após contato com pessoas, direto da escola, de metrô ou de ônibus, ao chegar ao clube trocar de roupa e/ou tomar banho no vestiário antes do treino.
- Higienizar as mãos corretamente antes de colocar a máscara, com álcool em gel ou água e sabão, conforme ilustrado na figura abaixo







Limpeza das Mãos



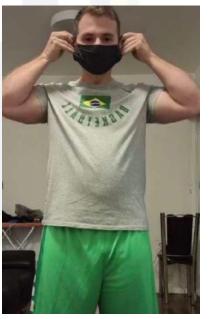
Para a técnica de Higienização Anti-séptica das mãos, seguir os mesmos passos e substituir o sabonete líquido comum por um associado a anti-séptico.



Colocação das Máscaras

Colocar a máscara manuseando pelas alças laterais, ajustando para que cubra nariz e queixo. Evite tocar a parte frontal durante o uso. Troque de máscara quando atingir duas horas de uso. Leve duas máscaras uma para ida e outra para volta do treino.







Máscara

Atleta: em todo o trajeto, menos na quadra.

Comissão técnica: técnico com ou sem máscara,

Técnicos e comissão acima de 60 anos com máscara

Funcionários: com máscara e/ou Face shield







CANAL DE COMUNICAÇÃO – por meio google forms - wthashap

Triagem Pré treino Identificar sintomas de coronavírus antes dos atletas se descolocarem ao treino !? *Obrigatório
Contato com pessoa diagnosticada com coronavirus !? * Sim Não
Está sentindo normalmente o gosto das comidas? * Sim Não
Está sentindo normalmente o cheiro das coisas? * Sim Não



Sente falta de ar !? * Sim Não Outro:
Febre (temperatura maior que 37,5)!? * Sim Não
Tem tosse!? * Sim Não
Está mais cansado que o habitual para suas atividades? * Sim Não
Enviar



Saída do Atleta para o Treino





ESCOLA

Chegada ao Clube / Quadra





5. Retorno aos treinos

BASQUETE Brasil



Medidas Sugeridas na 1ª Fase

Definição do Fluxo de Entrada do atleta no clube

Avaliação antes do treino: qualquer atleta com suspeita ou sintoma sugestivos deve ser afastado de imediato

Jogadores treinam isoladamente, com a presença do treinador, que devem estar sempre a uma distância de segurança de, no mínimo, 2 metros, e de máscara. ESPORTE DE CONTATO, nos primeiros treinos.

Medição diária de temperatura (em casa, entrada clube ou quadra)

Devem vir já equipados de casa, com chinelo/outro tênis e após colocar o tênis do treino na entrada da quadra

Cada jogador treina com a sua bola (identificada e higienizada previamente), se possível, nos primeiros treinos. Limpeza da bola constante.

Cada jogador trará sua garrafa de ihidratação com identificação, ficando expressamente proibido a troca ou compartilhamento da mesma



Retorno treinos no 1º mês

Adaptação à nova rotina e padrões

Primeira semana

- Ênfase na preparação física e treinos individuais
- Dividido em grupos FIXOS meia quadra, sem contato entre os grupos, no primeiro treino.
- Aumentar exercícios integrativos
- Cada atleta com sua bola, dentro do possível
- Limpeza da bola constante

Segunda semana

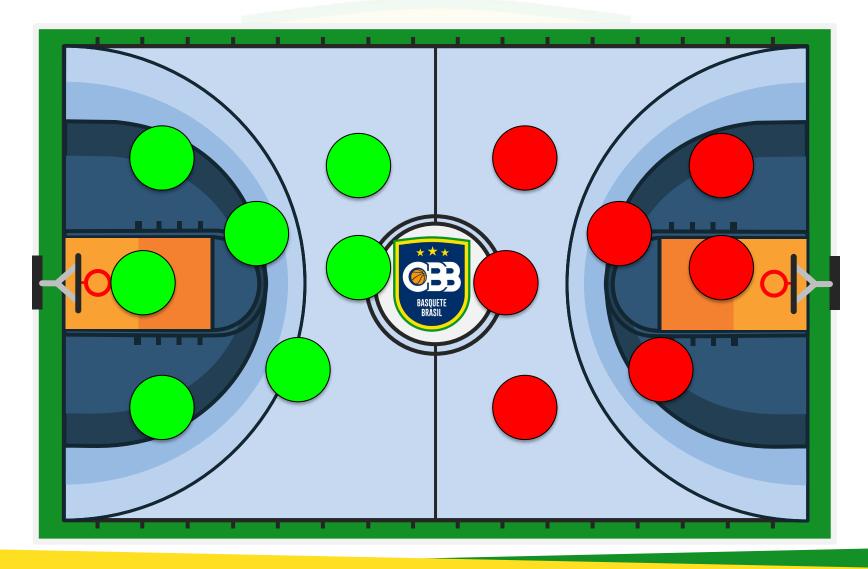
Preparação física, treinos conjuntos

Terceira e quarta semana

Volta a rotina normal dos treinos em quadra



Grupos Fixos (1ºs treinos) entender a nova rotina





Retorno Progressivo do Atleta

- O cumprimento das fases de adaptação para garantir que os jogadores irão disputar os seus jogos com condição física satisfatória, com o menor risco possível de lesões e boa performance desportiva.
- É fundamental no pré-retorno, realizar treinos específicos da modalidade, algo que é impossível de forma isolada, nas suas residências.
- Clubes que retornaram à jogos competitivos sem respeitar um período de treinamento prévio especifico, relataram índices acima da média de lesões relacionadas à prática esportiva.



Efeito do Destreinamento

- Força muscular duração de 3 a 4 semanas = perda de até 30%
- Atrofia muscular ocorre a partir da 2ª semana
- Flexibilidade perda de até 30% em 04 semanas
- Perda da reserva de glicogênio muscular
- Mudança da composição corporal (pela diminuição do gasto calórico e mudança do padrão alimentar)
- Endurance = perda de até 25% em 3 a 4 semanas.
- Redução do VO₂ máximo de até 20% em 04 semanas
- Mudança da Variabilidade de Frequência Cardíaca e Tempo de Exaustão
- Valores aproximados a se considerar para retorno das condições físicas dos atletas (aproximados):
 - Retorno dos valores de VO₂ máximo 04 semanas
 - Reserva de glicogênio muscular 01 semana de treino
 - Força de 3 a 12 semanas



Durante o Treino

- Evitar cumprimentos que tenham contato físico, antes e após a sessão de treino.
- Higienizar as mãos novamente antes de retirar a máscara.
- Retirar a máscara com os devidos cuidados, evitando tocá-la na parte frontal ou interna, armazenando-a no saco plástico.
- Utilizar garrafa térmica individual para hidratação, evitando uso de bebedouros compartilhados.
- Manter distanciamento dos demais atletas durante as pausas.
- Praticar etiqueta respiratória, conforme ilustração abaixo:



ETIQUETA RESPIRATÓRIA



Ao tossir ou espirrar, NÃO use as mãos - elas são uns dos principais veículos de transmissão de doenças



Na falta de um lenço, use a parte interna do braço, na área superior das mangas da roupa



Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel quando tossir ou espirrar, e descarte o lenço usado no lixo



Higienize as mãos com frequência e SEMPRE após tossir ou espirrar



Do Vestiário

Cada jogador deve cuidar do seu uniforme, levar o uniforme para casa. Preferencialmente, tomar banho em casa.

Banheiro, utilize preferencialmente para a higiene pessoal. Caso tome banho no clube/escola, evitar aglomeração e banheiros com metragem adequada.

Jogos: seguir a determinação da federação ou do clube sobre a metragem mínima e local adequado para utilizar.









Da Academia

A academia deve estar sempre arejada e de portas abertas.

O uso da academia deverá seguir orientação do preparador físico, técnico ou coordenador local, seguindo as normas do local, clube ou CREF.

Para os trabalhos de ativação/prevenção de lesão os trabalhos deverão preferencialmente utilizar o ambiente exterior, na área de treino, onde o equipamento deve ser individual e desinfetado entre cada utilização, e os jogadores separados por uma distancia mínima de 2 metros.







2ª/3ª SEMANA: TREINO COLETIVO

Fase do processo de retorno à competição corresponde ao início dos treinos com contato e trabalhos de situação de jogo.

Qual profissional da equipe irá estar em contato direto com os jogadores e poderá haver nova triagem de sintomas para todos os jogadores, staff e à todos os que vivem com estes.

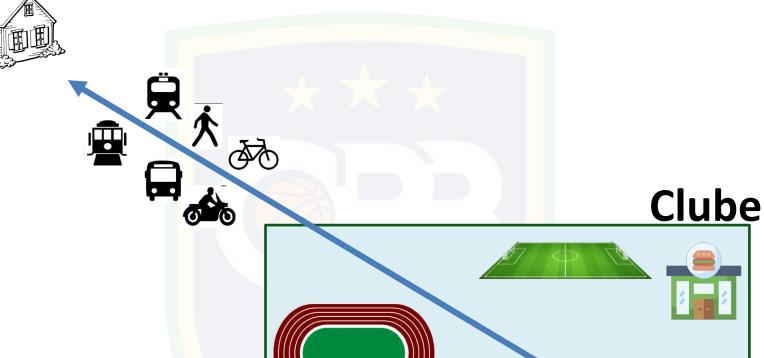


Apesar da "normalidade" dos treinos, devem-se manter as medidas rígidas que são sugeridas anteriormente, medidas estas que deverão durar como prática normal, até segunda ordem.



Saída do Treino

Evitar contato entre as categorias





Higiene e Limpeza da Quadra

Limpeza da quadra a cada sessão de treino

Disponibilização de desinfetante apropriado em todas as instalações do Clube.

Colocação de avisos e sensibilização de todos os funcionários para a necessidade de lavar as mãos regularmente.

Manter o máximo de portas abertas de modo a evitar o contato com puxadores.





Após o Treino

- Ao término do treino, higienizar as mãos novamente e colocar a máscara reserva.
- O atleta deverá, se possível, deixar o local de treino, sem a troca de uniforme ou banho.
- Para aqueles tomarem banho, orientamos o uso racional dos vestiários, adequando as normas de distanciamento e higiene à capacidade estrutural do local.
- Ao chegar em casa o atleta deverá higienizar suas máscaras, inserindo –as em solução de água potável + água sanitária, na proporção de 5:1 (Ex: 500 ml de agua + 100 ml de agua sanitária). Após alguns segundos, enxaguar bem e lavar com agua e sabão.



Saída do Fim do Treino

Fluxo de saída definida pelo clube ou time

Evitar contanto com outras categorias

Criar fluxo de entrada e saída das equipes

Evitar aglomeração no vestiário, com vários atletas

Tomar banho em casa, se possível, levar o uniforme.

Permanecer o tempo mínimo nas dependências do clube



Ao Chegar em Casa

Limpar o solado do calçado com spray de álcool 70% na porta de entrada

Limpar com álcool em gel: bolsa, bola de basquete e chaves

Retirar o tênis ao entrar em casa

Deixar o tênis exposto ao sol, na área externa

Retirar toda a roupa que usou na rua e lavá-la

Tomar um banho e lavar o cabelo

Só tocar na carteira ou chaves quando sair novamente

Estender todos estes cuidados aos familiares e possíveis visitantes



FIBA - Higiene

- Lavar as mãos com frequência e minuciosamente com água e sabão por 20 segundos (matar o vírus)
- Adicione a isso com desinfetante a base de álcool (mata o vírus)
- Manter uma distância de 1,50 metro de outras pessoas e se alguém estiver tossindo ou espirando aumente a distância (evitar o contato)
- Evitar tocar a boca, olhos e nariz (evita o vírus de entrar no corpo)
- Seguir boa higiene respiratória cobrir sua boca e nariz com o cotovelo ou lenço ao tossir ou espirar seguindo da eliminação (reduz o contagio de outros)
- Fique em casa caso se sinta indisposto (exemplo febre, tosse, dor de garganta e falta de ar) e ligue para suporte médico (isolamento antecipado diminui a contaminação)
- Fique atualizado com os epicentros de COVID-19 (cidades ou áreas locais onde o COVID-19 está se espalhando)
- Evitar viagens se o risco de contágio é alto (alto risco de exposição ao COVID-19)





Departamento Médico

- Os profissionais da área da saúde obrigatoriamente deverão usar avental, máscaras e luvas para o atendimento, as quais deverão ser trocadas a cada paciente/atleta examinado.
- As macas deverão ser cobertas com material descartável, substituído a cada paciente.
- Os dispensários de álcool gel deverão estar à disposição de todos.
- Dúvidas mais simples sobre lesões e queixas poderão ser feitas e avaliadas inicialmente por com médico do clube.



Nutrição

- É indicado que o atleta realize sua refeição antes de sair para a sessão de treino ou fisioterapia, minimizando assim a exposição a condição de risco desnecessária.
- Se faz necessário também o não consumo ou aquisição de alimentos durante o deslocamento casa - clube/ginásio - casa ou escola - clube/ ginásio - casa em estabelecimentos que não estejam ao rigor das notas técnicas, portarias e demais orientações da Vigilância de Alimentos, ANVISA e Ministério da Saúde.
- Deve-se suspender os formatos self service ou bufê nas fases iniciais da retomada aos treinos.
- Caso o local realize a entrega do suporte alimentar, é necessário a desinfecção apropriada da área de recebimento, higienização, montagem e distribuição com hipoclorito de sódio ou água sanitária na proporção de 1 colher de sopa de produto para 1 litro de água e uso de álcool 70



Suplementos

- Caso seja definido pelo Nutricionista o uso de suplementação, é sugerido a entrega do conteúdo em garrafa descartável e identificada, podendo estar pronto para consumo ou para a/o atleta concluir acrescendo água ou a bebida sugerida pelo profissional.
- Atleta deve ser orientado preparar a sua suplementação
- É necessário que os jogadores usem sempre o mesmo recipiente, devidamente identificado, único e individual.

Hidratação

- Cada atleta deverá utilizar sua squeeze, identificada para que não ocorra uso compartilhado.
- Preferencialmente, chegar ao treino com a squeeze já completa com água ou bebida sugerida pelo Nutricionista
- Bloquear o uso de bebed<mark>ou</mark>ros que tenham a saída em j<mark>at</mark>o de água para consumo por aproximação.
- Não incentivar o uso de copos ou canecas sem identificação. Em caso do uso de bebedouro com controle por torneira, deverá ser feito a desinfecção e higienização diariamente.



Recomendações do Conselho Regional de Fisioterapia (CREFITO)

Orientações aos fisioterapeutas e terapeutas ocupacionais que atendem no ambiente domiciliar

- Usar óculos de proteção ou protetor facial, máscara cirúrgica, avental/capote, nos casos suspeitos;
- Usar sua própria caneta e garrafa d'água;
- Orientar atletas e familiares sobre as medidas a serem tomadas para evitar o contágio;
- Usar, com essa finalidade, as orientações do Ministério da Saúde, amplamente disseminadas nas mídias do Crefito-2;
- Não recomendar ou prescrever condutas preventivas ou terapêuticas que não tenham evidências científicas, pois ainda não conhecemos totalmente o comportamento do vírus;
- Caso esteja apresentando algum sintoma que indique uma possível contaminação pelo coronavírus (febre alta, dispneia ou mal-estar, por exemplo), a orientação é não realizar pessoalmente os atendimentos. Procure alguém para substituí-lo ou realize orientações domiciliares, conforme sua avaliação de prioridades.



Orientações aos profissionais que atendem em consultório

- Orientar os atletas a chegar no horário previsto, a fim de evitar aglomerações na sala de espera;
- Abrir as janelas do seu consultório várias vezes ao dia, buscando otimizar a circulação do ar;
- Deixar avisos em sua recepção solicitando ao paciente que lave as mãos ao chegar, e também ao ir embora;
- Evitar o uso de copos descartáveis nos bebedouros. O melhor é cada paciente levar a sua garrafinha;
- Higienizar as maçanetas do consultório com álcool 70% e orientar os atletas que evitem tocá-las. Caso o façam, tenha álcool em gel para a correta higiene das mãos;
- Evitar o uso do celular durante o atendimento. Caso o manuseio do aparelho seja indispensável, higienize-o antes e após o uso. Ao retomar o atendimento com o atleta, as mãos deverão ser novamente higienizadas com álcool 70% ou água e sabão;
- Após cada uso, estabeleça uma rotina de higienização dos materiais, equipamen- tos e aparelhos com álcool 70%, preferencialmente com material descartável;
- Em ambiente de grupos de atletas realizando fisioterapia preventiva, garantir que haja espaço de ao menos 2m entre as pessoas, tendo o cuidado de higienizar com álcool 70% os equipamentos antes de cada utilização;
- Orientar seus atletas e familiares sobre as medidas a serem tomadas para evitar o contágio. Usar, com essa finalidade, as orientações do ministério da saúde, amplamente disseminadas nas mídias do crefito-2;
- Desmarcar a consulta caso você ou o seu paciente apresentem si<mark>nto</mark>mas de tos- se, coriza, febre e falta de ar.

As recomendações do CREFITO podem ser encontradas clicando a seguir : Orientações aos fisioterapeutas e terapeutas ocupacionais sobre os atendimentos durante a pandemia de COVID-19.



Setor de fisioterapia www.sonafe.org.br

- 1 Deve ser arejado e ventilado.
 - As macas devem estar posicionadas respeitando o distanciamento mínimo de 1,5 a 2 metros entre elas. Também devem ser cobertas com material descartável, substituído a cada paciente. Ainda deverão ser higienizadas adequadamente entre os pacientes.
- 2 Para adentrar ao setor será necessário:
 - Manter um local de transição no departamento médico, para retirada de calçados.
 - Os atletas e profissionais devem usar sapatilhas descartáveis (propé) dentro do DM e não os calçados que chegam da rua.
 - Os atletas devem sempre tomar banho após o treino, antes do tratamento.
 - Utilização de máscara;
 - higienização das mãos (lavagem e álcool)



- **3 -** Os atendimentos devem ocorrer de forma individualizada e praticamente sem contato físico. Portanto, ficam restritas a extrema necessidade a realização de:
 - manipulação articular;
 - liberação miofascial manual ou instrumental;
 - alongamento passivo;
 - utilização de massageador vibratório.
- **4 -** Para atendimento aos atletas os fisioterapeutas devem manter os equipamentos higienizados a cada atendimento e fornecer eletrodos de utilização individual;
- **5 -** Para trabalhos preventivos em grupo, garantir que haja espaço de ao menos 2metros entre as pessoas, tendo o cuidado de higienizar com álcool 70% os equipamentos antes de cada utilização
- **6 -** Para o melhor funcionamento seria importante que os atletas tivessem um kit básico para seu treino preventivo/mobilidade:
 - A colchonete
 - B rolo de liberação miofascial
 - C kit de bandas elásticas



Recovery e Fisioterapia

São desaconselhados os tratamentos de recovery, como banheiras de crio-imersão, saunas, botas pneumáticas e massagem esportiva devido ao risco de contaminação. Em caso de necessidade, alguns recursos poderão ser disponibilizados aos atletas para uso domiciliar.







6. Retorno aos jogos

BASQUETE Brasil



- Tenha um plano de biossegurança de viagem.
- Gerencias os transportes e veículos de transporte incluindo aéreo (máscaras, limpeza dos assentos, higienização das mãos, comida e bebidas individuais, evitar multidões).
- Quartos individuais e assegurar uma sala para isolamento caso haja algum caso de sintomas enquanto viajam.
- Seleção cuidadosa de comida fresca.







Locais e instalações de basquetebol

- a) Instalações maiores ou as competições devem ter um comitê de direcionamento para retomada e implementação para avaliar o progresso
- b) Avaliação de riscos e planos devem ser feitos para cada instalação
- c) Realizar uma avaliação de risco no pessoal de operação das instalações
- d) Desenvolver um modelo de decisão de prosseguir/não prosseguir
- e) Avaliar a ventilação da<mark>s i</mark>nstalações para determinar o níve<mark>l d</mark>e proteção do espectador risco de disseminação aerossol
- f) Controle de entrada e sinalização (proibição de pessoas com doença viral aguda e febre, aviso para participante "em risco", controle de público, política de fechamento da instalação, desinfetante para mãos)
- g) Plano de movimentação <mark>de</mark> participantes como sentido <mark>de</mark> corredores, entradas e saídas separadas.
- h) Acesso limitado as instalações (cantina, banheiros, vestiários, sala para oficial, lojas)
- i) Seguir guia de distanciamento social como marcas na entrada, espaçamento de multidões, gestão de número de pessoas, acesso limitado, guia para sentar.
- j) Plano de limpeza







Nos jogos fora de casa, as viagens, se possível devem ser realizadas no próprio dia do jogo (o que deverá ser tido em conta na definição dos horários dos jogos).

Nas viagens de ônibus, esses devem ser exclusivos e apenas, para os jogadores/staff do jogo.

- Cada jogador, que viaje no ônibus, deve sentar-se sozinho em poltrona dupla e utilizando uma máscara por todo o trajeto.
- O ônibus deve ser sempre previamente higienizado corretamente e de acordo com as normas das autoridades de saúde (principalmente bancos e áreas que se possam agarrar/pegar) e não deverá haver, nenhum contato com o motorista, que deverá utilizar máscara durante toda a viagem.
- De preferência devem ser utilizados ônibus com saída e entrada independentes para os passageiros e o motorista.
- Este último não deve ter nenhum contato físico ou verbal com os passageiros e nenhum contato físico com o material transportado pela equipe.



Verificar e respeitar as determinações e regras da federação local e do clube, no qual será o jogo.

Criar um fluxo de entrada e saída dos torcedores.

Verificar as condições e tamanho do vestiário (ver metragem mínima determinada pela federação local).

Preleção deve ser realizada em local arejado ou ao ar livre, caso o ginásio ou clube não disponha de vestiário adequado.

Intervalo dos jogos, evitar vestiário e locais fechados, preleção ao ar livre ou permanecer na quadra, utilizando banheiro apenas para higiene pessoal.





Retorno aos Jogos 1º Mês

Equipes Com Atletas Completas

maior rotação diminuir números de lesões por sobrecarga

Os jogos, inicialmente, devem ser realizados numa primeira fase com portas fechadas, sem público ou com público reduzido (20/30% da capacidade), de acordo com federação local, para evitar aglomeração.

Categorias de base: 2 familiares por atleta ou 20/30% capacidade do ginásio.

Jogadores sentados em cadeiras intervaladas e/ou separadas, bancos com separação

Staff das equipes, nos dias de jogo, restrinjam-se ao indispensável para a realização do mesmo.

Restringindo nestas delegações, somente pessoas sem nenhum tipo de comorbidades clínicas.



Saudações

Suspensão do cumprimento físico entre jogadores/staff e outros elementos.

Suspensão de refeições conjuntas nas instalações do Clube ou fora destas (jantares de equipe, etc).

Suspensão de comemorações, com aglomeração ao final das partidas





7. Árbitros e imprensa

BASQUETE Brasil



Árbitros

Evitar contato físico com atletas e treinadores e outros membros da equipe de arbitragem, mesmo durante a partida.

Oficiais de Mesa -> Máscara comum mais máscara "viseira" uso de luvas.

Banco de substituição afastado da mesa de controle.

Oficiais de Quadra -> Máscara comum mais mascara "viseira" uso de LUVAS.

Evitar contato físico com atletas e treinadores e outros membros da equipe de arbitragem, mesmo durante a partida.

O diálogo com jogadores e treinadores deve ser no mínimo à 2 m de distância.

* Treinadores e Atletas devem respeitar a distância dos árbitros, durante pedidos de informações e "reclamações".



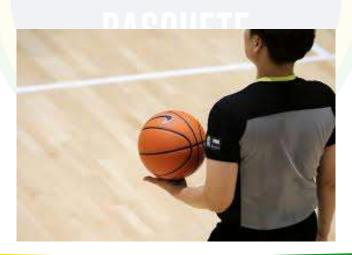
Árbitro ao Sair de Casa

- Colocar o calçado limpo na porta de entrada;
- Utilizar máscara e luvas durante todo período até o local do jogo;
- Levar pequeno frasco de álcool em gel para uso sempre que necessário;
- Informar qualquer sintomas aos coordenadores ou responsáveis;



Árbitro na Quadra

- Evitar ao máximo retirar o apito da boca, higieniza-lo com álcool constantemente;
- Manter afastamento dentro do possível de jogadores e técnicos;
- Bancos e mesa de substituição afastados da mesa de controle;
- Realizar a troca da bola de jogo, assim como, higienização com álcool da mesma; Higienizar a bola a cada tempo/intervalo.





Árbitros









Árbitros após o Jogo

- Higienizar os materiais dos oficiais de mesa, apito e suas mãos;
- Trocar a máscara (principalmente se molhada) e as luvas;
 colocar no saco plástico a que foi utilizada e colocar uma nova.
- Repetir a higienização ao chegar em casa;





Oficiais de Mesa e Representante





Imprensa

A área, em situações de televisionamento, conta com profissionais como cabo mens, câmeras, repórteres, auxiliares e demais funções, todos com circulação livre pela quadra. Além disso, repórteres de TV, rádio, web e jornais circulam pela zona mista e sala de imprensa, tendo contado direto com os atletas.

Observar a necessidade de que os repórteres tenham autorização de suas empresas para atuar, por escrito, além de exames recentes da COVID-19 e uso de máscara e luvas por todos os profissionais da transmissão, além de máscaras para repórteres de todas as áreas. Equipamentos como microfones e gravadores devem ser esterilizados na entrada da arena.

O contato na zona mista deve ser com distanciamento necessário para garantir o trabalho e não colocar a saúde em risco.





8. Condutas médicas

BASQUETE Brasil



Atendimento Médico de Síndrome Gripal guiaesportecovid.cob.org.br

Acolhimento: fornecer máscara cirúrgica para o paciente

٧

Profissional: Utilizar máscara N95, avental (idealmente descartável e impermeável), luva, gorro e óculos de proteção para avaliar o paciente

SEM sinais de gravidade

- FR < 24 irpm e Saturação 02 ≥ 95% AA e Ausência de Esforço Respiratório (SEM SRAG*¹)
- PA > 90 x 60mmHq
- •FC < 100bpm

V

SEM fatores de Risco*2

COM fatores de Risco*2



Notificar (site: https://notifica.saude.gov.br)* 3

- Colher RT- PCR COVID-19 (de preferência, a partir do D4 de sintomas) ou teste sorológico (de preferência, a partir do D8 de sintomas) se disponíveis
- Isolamento domiciliar por 14 dias do paciente e contactantes (realizar atestado médico se necessário)
- Orientar veementemente procurar atendimento médico se surgirem sinais de alarme e informar ao Departamento Médico do COB*⁴
- Considerar levar ao PS se queixa de dispneia para realização de TC de tórax

COM sinais de gravidade

- FR ≥ 24 irpm e Saturação 02 ≤ 95% AA e Sinais de Esforço Respiratório (COM SRAG*¹)
- PA ≤ 90 x 60mmHg
- FC ≥ 100bpm



- Instalar suporte de O2 (cateter ou máscara) até melhora de saturação de 02
- Se broncoespasmo:
- Realizar Salbutamol 100mcg 2 puffs via inalatória e repetir a cada 20 min se necessário
 - NÃO REALIZAR NEBULIZAÇÃO
- Encaminhar o paciente ao hospital mais próximo imediatamente em ambulância do tipo UTI móvel

V

Prescrever sintomáticos (lembrar de Dipirona ou Paracetamol se necessário)

V

Monitoramento por telefone a cada 48h Prescrever sintomáticos (lembrar de Dipirona ou Paracetamol se necessário)

Prescrever Oseltamivir 75mg 12/12h por 5 dias

V

Monitoramento por telefone a cada 24h

egendas

- *1 SRAG: Sindrome da Resposta Aguda Grave
- *2 Fatores de risco: Idade > 60 anos, HAS, DM2,
- cardiopatia, pneumopatia, doença renal crônica (estágios 3,4 e 5), imunodeficiências, gestantes
- *3 Login: laramalho@hotmail.com/senha; cob2020
- *4 Sinais de alarme: dispneia, cansaço, falta de ar

Bibliografia:

https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2020/ April/08/20200408-ProtocoloManejo-ver07.pdf



Diagnóstico de COVID-19

guiaesportecovid.cob.org.br

Nos casos em que houver confirmação do diagnóstico de COVID-19, o paciente deverá cumprir 14 dias de isolamento domiciliar (quadros sem sinais de gravidade) ou poderá ser necessária a internação hospitalar (quadros com sinais de gravidade).

Reforça-se a importância do monitoramento dos sintomas, tanto para identificar precocemente possíveis casos quanto para controlar os casos confirmados. Durante o período de doença é desaconselhado ao atleta, ou demais profissionais, manter qualquer tipo de treinamento.

Após o restabelecimento da saúde, ou após cumprir o período de isolamento domiciliar, o atleta ou profissional poderá retomar os treinos ou o trabalho, respectivamente. Para tanto deverá preencher alguns requisitos descritos na tabela a seguir (tabela 1).



Diagnóstico de COVID-19

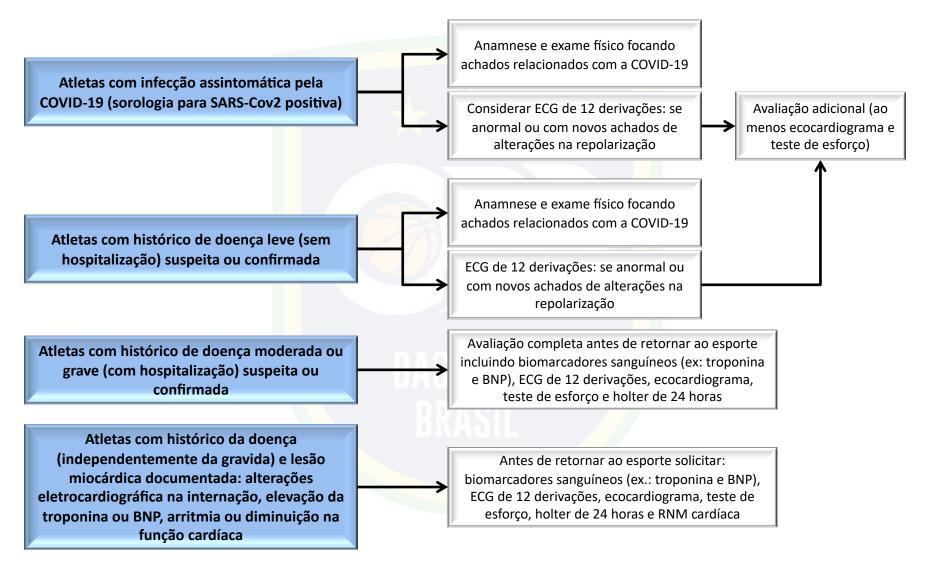
guiaesportecovid.cob.org.br

Disponibilidade do teste	Condição de retorno ao trabalho	Observações
Teste disponível (RT-PCR ou sorológico)	Teste negativo	A partir do 8º dia do início dos sintomas E Mínimo de 72h assintomático
	Teste positivo	O profissional deverá cumprir 14 dias de isolamento domiciliar, a contar do início dos sintomas
Teste indisponível	Mínimo de 7h assintomático E Mínimo de 7 dias após o início dos sintomas	Usar máscara cirúrgica ao retornar ao trabalho, mantendo o seu uso por até 14 dias do início dos sintomas.

Tabela 1 - Retorno às atividades pós COVID-19



Avaliação Cardiológica Pós-Covid





Acompanhamento durante 2020

- A doença COVID-19 é um capitulo que está sendo escrito diariamente, cujo comportamento clínico, história natural da doença e tratamento farmacológico estão em desenvolvimento.
- É necessário orientar os clubes sobre a possibilidade de remarcações e alterações da tabela de treinos e jogos, resultando em uma tabela dinâmica das partidas.
- O comportamento da pandemia ao longo dos meses pressupõe que haja na população brasileira a imunidade de rebanho, estágio em que a velocidade de transmissão do vírus decresce ao longo do tempo.
- A fase de acompanhamento será alinhada ao calendário definido pela CBB e das federações..



10 Mandamentos

Retorno ao

Esporte da CBB

Responsabilidades Retorne apenas após liberação das autoridades sanitárias Autoavaliação locais, prefeituras e/ou clubes. Informe qualquer sintoma aos familiares e à equipe, tais como: febre, falta de ar, tosse, aumento de temperatura Educação corporal, alteração no paladar e olfato, aumento de secreção Evite o contato das mãos ao rosto. no nariz e/ou garganta, e Lave as mãos frequentemente. outros sintomas gripais. Tome cuidado ao utilizar objetos compartilhados e atenção nos transportes públicos. Máscara / EPI Utilize máscaras durante todo trajeto de ida e volta aos treinos. Tenha sempre acesso fácil ao álcool em gel. Treinos Leve sua própria garrafa de hidratação e/ou suplementos. Defina um local marcado para deixar a mochila. Evite contatos desnecessários com outros atletas (cumprimento, abraço etc) Técnicos e Comissão Evite contato próximo com comissão e com os funcionários da quadra. Profissionais acima de 60 anos e com comorbidades utilizar máscara. Treino da equipe Na 1ª semana, enfatizar preparação física e treinos individuais. Médicos e Fisioterapia 2ª semana aumentar o contato entre jogadores. 3ª e 4ª semana, treinos coletivos. Respeite os horários pré-estabelecidos, macas com distanciamento e profissionais com máscara/EPI.

Árbitros e imprensa

Evite o contato próximo aos profissionais

oficiais das partidas.

Jogos Respeite as determinações da federação quanto ao

cumprimentos, público e

vestiários.



Canal Médico de comunicação da CBB

coronavirus@basquetebrasil.org.br

BASQUETE BRASIL



Conclusão

- Retorno com autorização das autoridades de saúde locais (federal, estadual e prefeituras), das federações e dos clubes
- Educação de Familiares, Atletas, Comissão Técnica e Funcionários:
- Criação de canal decomunicação: Avaliação pré-treino: contato direto ou wthas
- Medida da Temperatura (em casa, na entrada do clube ou na quadra /olfato)
- Valorizar sintomas referidos por familiares e atletas
- Testes: indicado conforme disponibilidade do clube e do atleta
- Máscara e/ou face shield: comissão ; árbitros e funcionários acima de 60^a.
- Desenvolver rotina dos treinos (fluxo de entrada e saída)
- Desenvolver rotina dos jogos (atletas comissão, árbitros, público e imprensa)

Guia de orientações e sugestões protetivas no retorno do Basquete Brasileiro devido ao COVID-19



Nova versão será atualizada em 20/07/2020