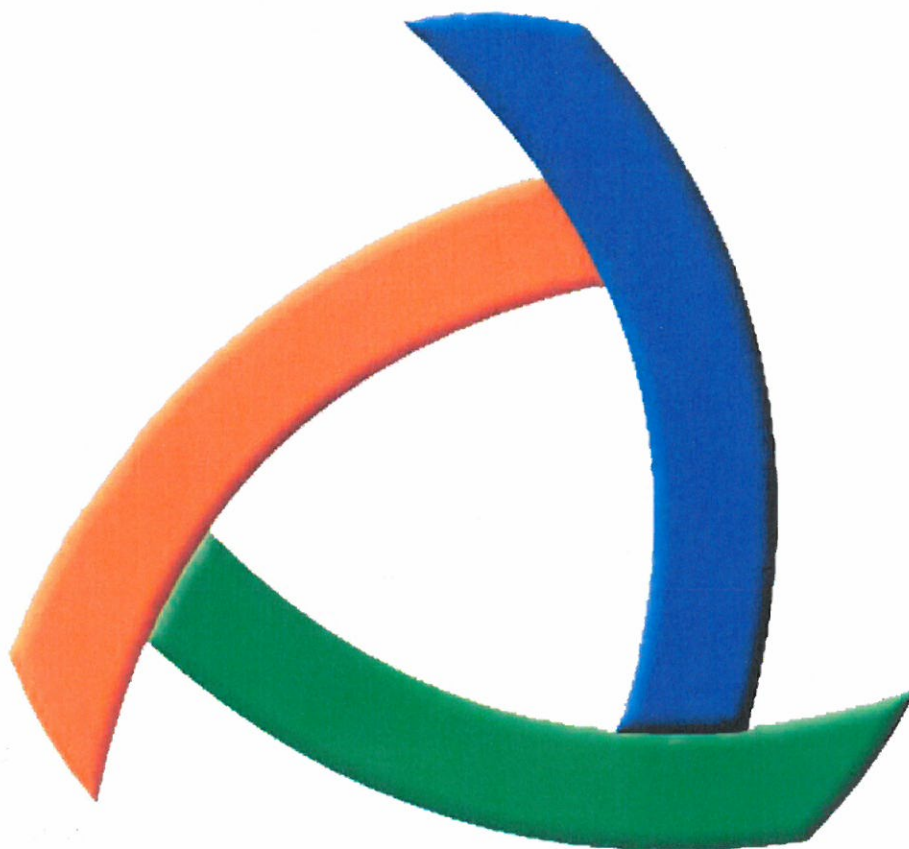





Câmara Municipal de Nisa  
Serviço Municipal de Proteção Civil




# Plano de Contingência Prevenção e controlo da infeção por COVID 19 (Pavilhão Gimnodesportivo)



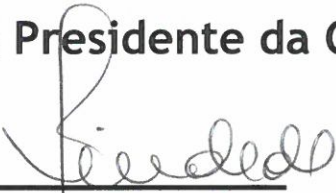
	<b>Serviço Municipal de Proteção Civil de Nisa</b>	Versão I 2º Trimestre de 2020
	<b>Plano de Contingência para o Pavilhão Gimnodesportivo de Nisa - Prevenção e controlo de infeção COVID 19 -</b>	Revisão: 0
	Índices	<b>Página I</b>

## Índice Geral

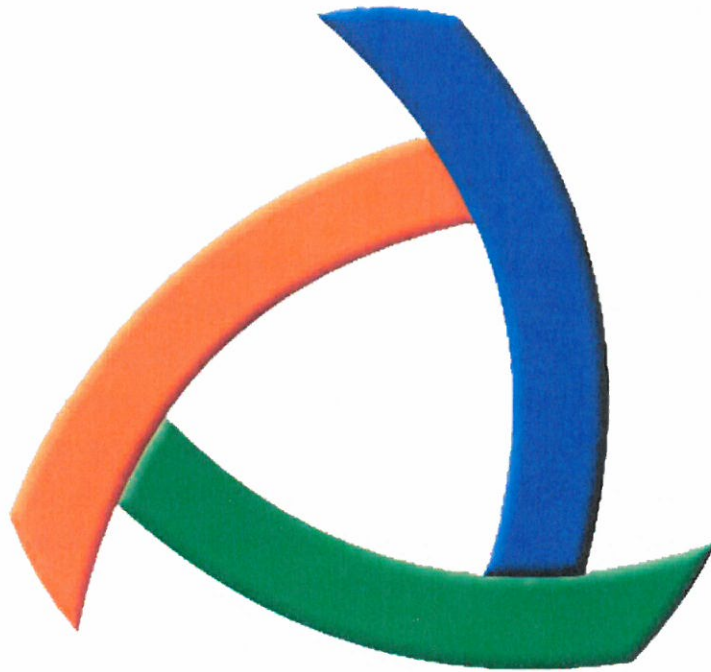
1- Introdução		2
2 - Enquadramento Legal		2
3 - Âmbito de aplicação		3
4 - Objetivos		4
5 - Plano de Contingência para o Pavilhão Gimnodesportivo de Nisa (COVID 19)		4
5.1 - Acessos e organização do espaço		4
5.1.1 Balneários, chuveiros/cabines de duche, sanitários		6
5.1.2 Espaços para treinos individualizados		7
5.1.3 Sessões de treino em grupo (p. ex.: aulas de grupo)		8
5.1.4 Organização de Competições Desportivas		8
5.2 Medidas de higienização e de etiqueta respiratória		9
5.3 Atuação perante um caso suspeito		10
5,4 Manutenção do espaço e recolha do lixo		12
6 - Sensibilização		12
7 - Disposições Finais		13
Anexos		14


	<b>Serviço Municipal de Proteção Civil de Nisa</b>	Versão I 2º Trimestre de 2020
	Plano de Contingência para o Pavilhão Gimnodesportivo de Nisa - Prevenção e controlo para a COVID 19 -	Revisão: 0
		Página 1

**Aprovado, a Presidente da C.M. Nisa**



10 / 09 / 2020



	<b>Serviço Municipal de Proteção Civil de Nisa</b>	Versão 1 2º Trimestre de 2020
	<b>Plano de Contingência para o Pavilhão Gimnodesportivo de Nisa</b>	Revisão: 0
	<b>- Prevenção e controlo para a COVID 19 -</b>	Página 2

## 1. Introdução

A COVID-19 é o nome oficial atribuído pela Organização Mundial da Saúde, à doença provocada por um novo coronavírus (SARS-COV-2), que pode causar infeções respiratórias graves como a pneumonia. Este vírus foi identificado pela primeira vez em humanos, no final de 2019, na cidade chinesa de Wuhan, província de Hubei, tendo sido confirmados casos em outros países


Embora, Numa fase inicial a Direção-Geral da Saúde, bem como o Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças (ECDC) tenham considerado a existência de um risco moderado a elevado de importação de casos da COVID 19 para os países da União Europeia, sendo o risco de transmissão secundária na UE/EEE baixo a moderado, (desde que fossem cumpridas as boas práticas de prevenção e de controlo da infeção), com o evoluir da situação constatou-se o agravamento da incidência da infeção nas comunidades a nível mundial o que levou a Organização Mundial de saúde (OMS), a declarar o A 11 de março de 2020 a COVID 19 (2019-nCoV) como pandemia. Perante este facto o Governo de Portugal decidiu decretar o estado de emergência e consequentemente implementar um conjunto de medidas de confinamento das população e encerramentos de espaços e serviços tendo em vista a prevenção e controlo da infeção por COVID 19.

No seguimento da aplicação destas medidas e atendendo à evolução positiva da situação epidemiológica verificada em Portugal, desde o dia 30 de abril, o governo tem aprovado gradualmente uma série de medidas tendo em vista o desconfinamento da população e o retomar da atividade económica, prevendo-se entre outras possibilidades a reabertura de diversos locais de interesse cultural. Perante esta decisão e, considerando que importa manter em vigor as medidas de precaução de modo a impedir o surgimento de uma nova vaga de infeções, que poderão provocar a regressão de todo o trabalho efetuado, até à data, no âmbito do controlo da infeção por COVID 19, elabora-se o presente plano de contingência, tendo em vista a definição de regras de controlo para todos os que irão frequentar a Pavilhão Municipal do concelho de Nisa, quer sejam utilizadores, funcionários do município ou de outras entidades.

## 2. Enquadramento legal

Na elaboração do presente plano de contingência foi tido em consideração o disposto nos seguintes diplomas legais:


- Resolução do Conselho de Ministros n.º 68-A/2020 de 28 de agosto;
- Lei n.º 27/2006, de 3 de julho, na redação atual - Lei de Bases da Proteção Civil (LBPC);

	<b>Serviço Municipal de Proteção Civil de Nisa</b>	Versão I 2º Trimestre de 2020
	<b>Plano de Contingência para o Pavilhão Gimnodesportivo de Nisa - Prevenção e controlo para a COVID 19 -</b>	Revisão: 0
		Página 3

- Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro - Regime Jurídico das Autarquias Locais
- Decreto-Lei n.º 135/2013, de 4 de outubro – Determina que compete à Autoridade de Saúde intervir em situações de grave risco para a saúde pública;
- Decreto-Lei n.º 05/97 de 31 de março e Norma CNQ 23-93 - Enquadra todo o setor de instalações aquáticas;
- Decreto-Lei n.º 24/2020 de 25 de maio - Regula o acesso, a ocupação e a utilização das praias de banhos, no contexto da pandemia da doença COVID-19, para a época balnear de 2020;
- Despacho n.º 6134-A/2020 - Regulamenta o funcionamento e utilização das piscinas ao ar livre;
- Lei n.º 65/2007, de 12 de novembro, na redação atual – Organização da proteção civil municipal;
- Plano Nacional de Preparação e Resposta para a doença pelo novo corona vírus (COVID-19);
- Plano de Operações Municipal de Nisa para a COVID 19;
- Plano de contingência de Nisa para a COVID 19;
- Normas Operacionais Permanentes do CNEPC;
- Outras Normas e Diretivas em vigor.

### 3. Âmbito de aplicação

O presente plano aplica-se a toda atividade normal desenvolvida no pavilhão Gimnodesportivo de Nisa, englobando o seu espaço físico, os utilizadores, os funcionários do município, bem como outras entidades envolvidas direta ou indiretamente com o seu regular funcionamento ou com as operações de prevenção e controlo no âmbito da COVID 19.

	<b>Serviço Municipal de Proteção Civil de Nisa</b>	Versão I 2º Trimestre de 2020
	<b>Plano de Contingência para o Pavilhão Gimnodesportivo de Nisa</b> <b>- Prevenção e controlo para a COVID 19 -</b>	Revisão: 0
		Página 4

## 4. Objectivos

Efetivação de uma matriz de planeamento visando a prevenção do surgimento de novos surtos de infeção relacionados com a pandemia da COVID-19, bem como a implementação de uma metodologia de intervenção operacional, tendo como objetivo primordial a otimização da atuação das várias estruturas operacionais no terreno.

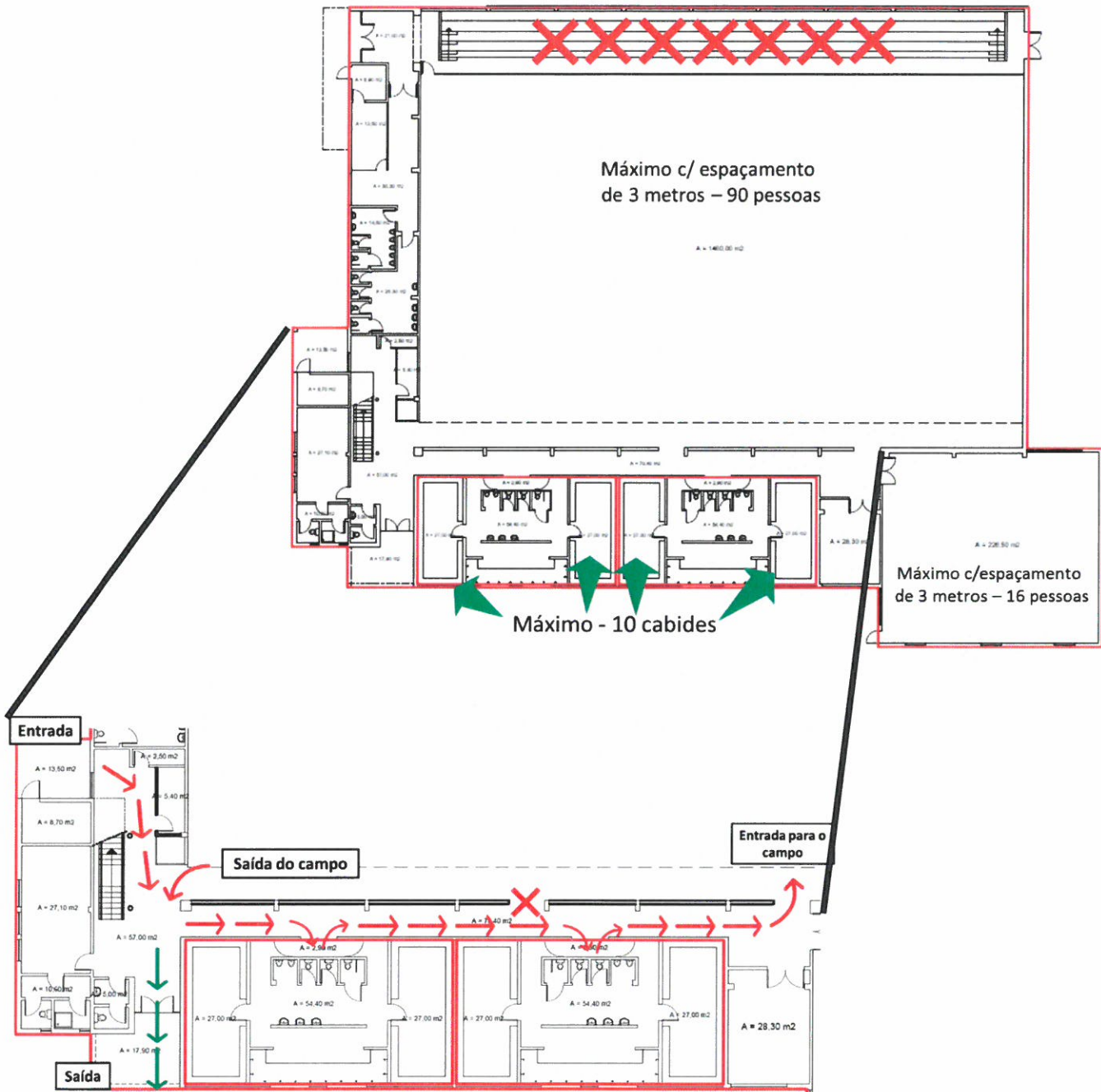
As situações não previstas neste plano de contingência devem ser avaliadas caso a caso, tendo em consideração as diretivas da Direção Geral de Saúde para infeção com COVID 19, o Plano de Operações e o plano de Contingência do Municipal de Nisa para a COVID 19 e a restante legislação em vigor.

## 5. Plano de Contingência para o Pavilhão Gimnodesportivo de Nisa (COVID 19)

### 5.1 Acessos e organização do espaço


Tendo em consideração a necessidade de ordenar o espaço afeto ao Pavilhão Gimnodesportivo de Nisa, visando o cumprimento das regras em vigor de modo a minimizar o risco de contágio, deve-se ter em atenção o seguinte:

- Só é permitida a entrada no pavilhão gimnodesportivo às pessoas que nele trabalhem ou que o frequentem para a prática de exercício físico ou desporto e, desde que esteja agendado.
- Deve ser Implementado o sistema pré-marcações de treinos, aulas ou outras atividades, devendo haver uma separação temporal entre a saída de um grupo e a entrada de outro de modo a evitar o cruzamento de pessoas nos corredores, bem como permitir a desinfeção e higienização das instalações ou equipamentos (caso se aplique);
- O início das práticas de exercício físico ou desporto, que estejam agendadas, não podem ser antecipados nem ser prolongadas para depois das horas marcadas.
- Deve ser efectuado por parte dos funcionários afetos ao pavilhão, o registo dos utilizadores das instalações, com data e hora de entrada e saída, para efeitos de uma eventual necessidade de vigilância epidemiológica.
- Os circuitos de circulação de funcionários e utilizadores devem, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas;
- Deve ser garantida uma distância de 2 metros entre pessoas no interior das instalações, fora das práticas desportivas e, pelo menos 3 metros entre pessoas durante a prática de exercício físico e desporto.



- Nas situações em que os treinos ou atividades possam requerer um distanciamento físico inferior a três metros, o mesmo deverá ser sempre maximizado e o período de maior proximidade entre os atletas deverá ser o menor possível.
- Não podem ser usadas as instalações do pavilhão gimnodesportivo por mais de um grupo ou mais de uma atividade diferentes, de cada vez, à exceção de eventuais competições oficiais.



	<b>Serviço Municipal de Proteção Civil de Nisa</b>	Versão I 2º Trimestre de 2020
	<b>Plano de Contingência para o Pavilhão Gimnodesportivo de Nisa</b> <b>- Prevenção e controlo para a COVID 19 -</b>	Revisão: 0
		Página 6

- A área da portaria deve ser organizada por forma a evitar a aglomeração de pessoas à entrada, garantido o distanciamento de 2 metros entre elas, devendo-se providenciar para que a permanência neste local se restrinja ao tempo estritamente necessário;
- Sempre que possível, as portas de acesso devem permanecer abertas de modo a permitir a passagem de pessoas, evitando o seu manuseamento, Também devem também ser eliminados ou reduzidos os pontos de estrangulamento de passagens.
- É desaconselhável a utilização destas instalações em atividades de grupo por parte de grávidas, idosos, ou pessoas com doenças crónicas, pelo risco acrescido que estas populações parecem apresentar.
- Deve-se arejar e promover a ventilação dos espaços entre as sessões de treino em grupo, aulas ou outras atividades, durante pelo menos 20 minutos, abrindo portas ou janelas. Caso seja possível, pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado).
- Deve ser vedado o acesso a todas as áreas que não sejam necessárias à utilização, por parte dos utilizadores das instalações para exercício físico ou desporto.
- Caso seja aplicável, não devem ser disponibilizados bebedouros comuns, devendo cada utilizador ser responsável pela sua hidratação.
- Se possível, devem ser retirados todos os equipamentos considerados supérfluos das zonas comuns do pavilhão, bem como do local de isolamento e que possam ser um entrave à desinfeção e higienização rotineira das instalações e a eventuais operações de maior envergadura perante o surgimento de um caso suspeito e/ou confirmado com COVID 19.
- A utilização de materiais de apoio à atividade física ou desportiva deve ser reduzida ao mínimo, sendo da responsabilidade dos utilizadores o cumprimento das regras de utilização, higienização e limpeza dos mesmos de acordo com as regras da DGS em vigor.

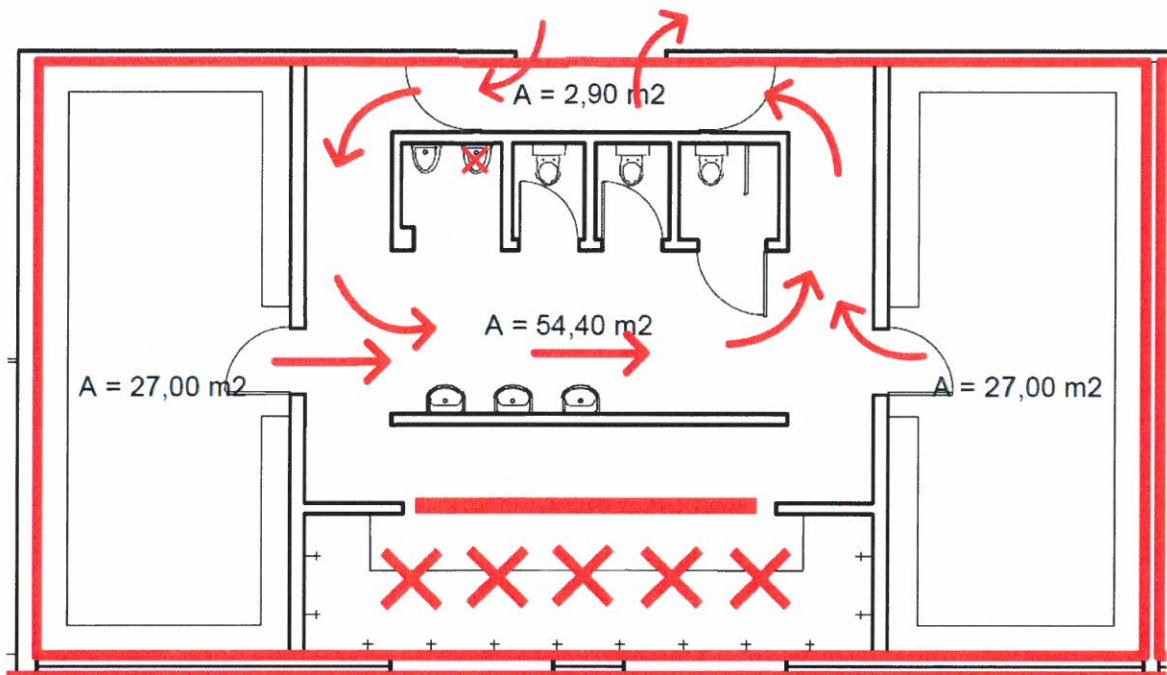
### **5.1.1 Balneários, chuveiros/cabines de duche, sanitários**

- **Não é permitida a utilização dos chuveiros/cabines de duche por parte dos utilizadores, devendo estes procurar alternativas.**
- É possível o acesso aos cabides, desde que seja garantido o distanciamento físico de dois metros entre utilizadores (num total de 10 cabides por sala, devendo ser retirados os cabides que não podem ser utilizados).






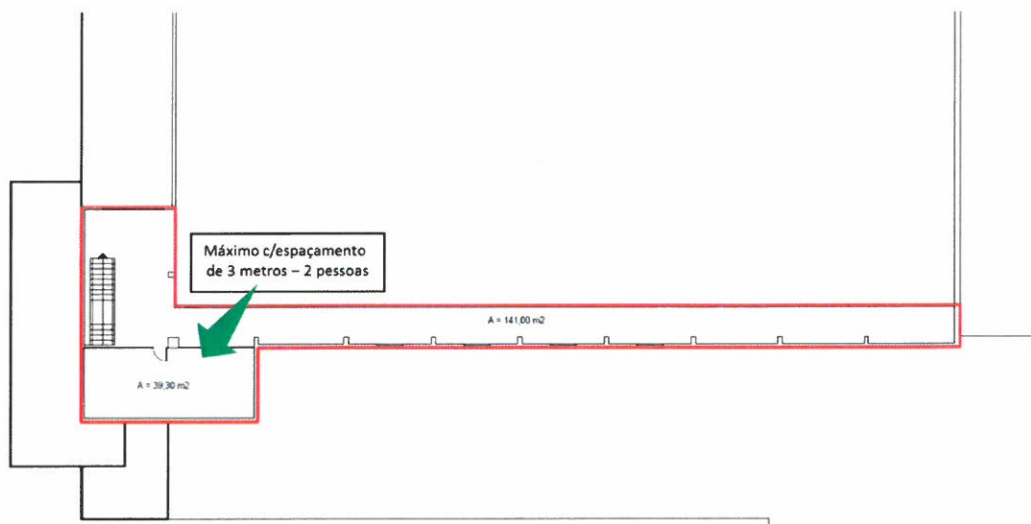
- O acesso aos cabides deve cingir-se ao tempo estritamente necessário para trocar e guardar a roupa e sapatos.
- É permitido o acesso aos sanitários, devendo o mesmo cingir-se ao tempo estritamente necessários.
- Deve ser efectuada a higienização e desinfeção dos cabides e instalações sanitárias, após cada utilização,
- Se possível, devem ser implementados de circuitos de circulação no interior dos balneários, num só sentido, de modo a evitar o cruzamento entre pessoas.



### 5.1.2 Espaços para treinos individualizados

- Os equipamentos disponíveis em espaços de treino, devem ser utilizados assegurando o distanciamento entre os utilizadores de pelo menos 3 metros.
- Estes equipamentos devem estar posicionados para o mesmo lado, de forma a evitar um “frente a frente” com outros equipamentos ou corredores de circulação, mesmo que garantidos os 3 metros de distância.
- Deve ser garantida a desinfeção dos equipamentos, sempre que haja mudança e utilizadores

	<b>Serviço Municipal de Proteção Civil de Nisa</b>	Versão I 2º Trimestre de 2020
	<b>Plano de Contingência para o Pavilhão Gimnodesportivo de Nisa</b> <b>- Prevenção e controlo para a COVID 19 -</b>	Revisão: 0
		Página 8




### 5.1.3 Sessões de treino em grupo (p. ex.: aulas de grupo)

- As aulas de grupo, deverão contemplar a redução de participantes, assegurando que a lotação máxima é reduzida, de forma a garantir o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre praticantes.
- Essa distância deverá ter em conta a disposição e movimentos das pessoas ao longo das sessões, de acordo com a tipologia da sessão (P. Ex. as aulas dedicadas às artes marciais e desportos de combate, devem ser devidamente adaptadas).
- Deve ser promovida a utilização de calçado exclusivo no acesso às instalações desportivas;
- Os respetivos professores ou orientadores devem zelar pelo cumprimento de todas as normas contantes neste plano por parte dos seus alunos ou participantes das atividades.

### 5.1.4 Organização de Competições Desportivas

- Consoante a modalidade em questão, a respetiva federações e/ou clubes devem avaliar o risco de contágio por SARS-CoV-2 associado e elaborar um regulamento específico, para a prática desportiva, em contexto de treino e em contexto competitivo, de acordo com a estratificação de risco da modalidade e as recomendações expressas na orientação 36/2020 da DGS.


	<b>Serviço Municipal de Proteção Civil de Nisa</b>	Versão I 2º Trimestre de 2020
	<b>Plano de Contingência para o Pavilhão Gimnodesportivo de Nisa</b>	Revisão: 0
	<b>- Prevenção e controlo para a COVID 19 -</b>	Página 9

- Devem ser aplicadas as medidas específicas relacionadas com a prática desportiva enquadrada pela respetiva federação, de acordo com a estratificação de risco de contágio por SARS-CoV-2 para cada modalidade, conforme expresso na 36/2020 da DGS.
  - a) Modalidades de alto risco;
  - b) Modalidades de médio risco;
  - c) Modalidades de baixo risco (incluindo as modalidades desportivas individuais sem contacto físico).
- Todos os praticantes e equipas técnicas devem assinar um Código de Conduta / Termo de Responsabilidade (em anexo), no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção por SARS-CoV-2, bem como o risco de contágio por SARS-CoV-2 durante a prática desportiva, quer em contexto de treinos quer em contexto de competições (ver anexo).
- Não é permitida a permanência no interior das instalações de público a assistir às sessões de treinos ou aos jogos oficiais.
- Perante a necessidade de manter o distanciamento mínimo de 3 metros entre os membros das equipas que possa estar no banco de suplentes e considerando a ausência de público nas bancas, os mesmos ficaram localizados nesta zona.

## **5.2 Medidas de higienização e de etiqueta respiratória**

Tendo em consideração a necessidade de implementar medidas de higienização e de etiqueta respiratória, de modo a minimizar contágios deve-se ter em atenção que,

- É obrigatório o uso de máscara por parte de todos funcionários, em todas as áreas afetas às instalações do pavilhão, bem como a outros utilizadores que não sejam desportistas e que tenham de circular no interior das mesmas.
- No que concerne aos utilizadores e atletas, bem como aos professores de educação física, é obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída das instalações, sendo dispensada a sua obrigatoriedade durante a realização de exercício físico e desporto;
- É obrigatório a desinfeção das mãos à entrada e saída das instalações, bem como após a utilização das instalações sanitárias.
- Independentemente da necessidade de desinfeção das mãos, deve ser fomentada a frequência da lavagem das mãos por todos os utilizadores destas instalações.


	<b>Serviço Municipal de Proteção Civil de Nisa</b>	Versão I 2º Trimestre de 2020
	<b>Plano de Contingência para o Pavilhão Gimnodesportivo de Nisa</b> <b>- Prevenção e controlo para a COVID 19 -</b>	Revisão: 0
		Página 10

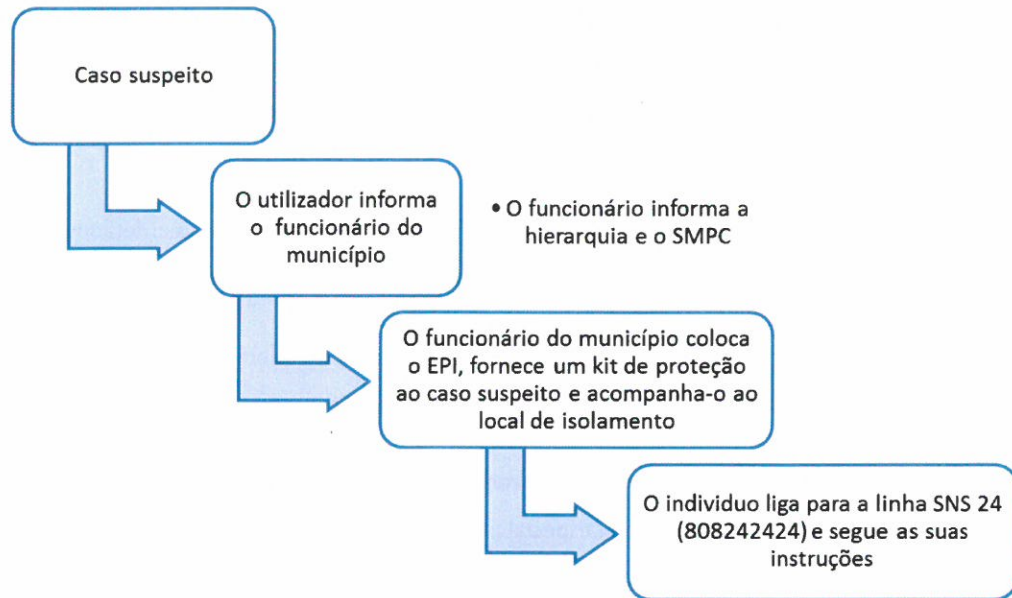
- Não é permitido o contato físico quer entre técnicos, funcionários e praticantes, bem como entre os praticantes (exceto em emergências ou quando a atividade desportiva assim o exigir).
- Deve ser evitado o uso de equipamentos com superfícies porosas (como alguns tipos de colchões, etc.).
- Não é permitido o uso de gabinetes, salas de massagens, bem como equipamentos similares, à excepção da sua utilização em caso de emergência, devendo neste caso ser efectuada a desinfeção e higienização das instalações e do material utilizado, nos termos da Orientação n.º 014/2020 da DGS (ver em anexo)
- Deve ser garantida a limpeza generalizada das instalações com maior frequência, bem como o tratamento adequado da roupa dos utilizadores e funcionários de acordo com as orientações 014/2020 e 08/2020 da DGS
- Superfícies porosas como pegadas de equipamentos de exercício físico deverão ser revestidas com película aderente diariamente, ao início do dia (antes da abertura) e substituídas sempre que visivelmente degradadas, e deverão ser descartadas ao final do dia (depois do encerramento).

### **5.3 Atuação perante um caso suspeito**

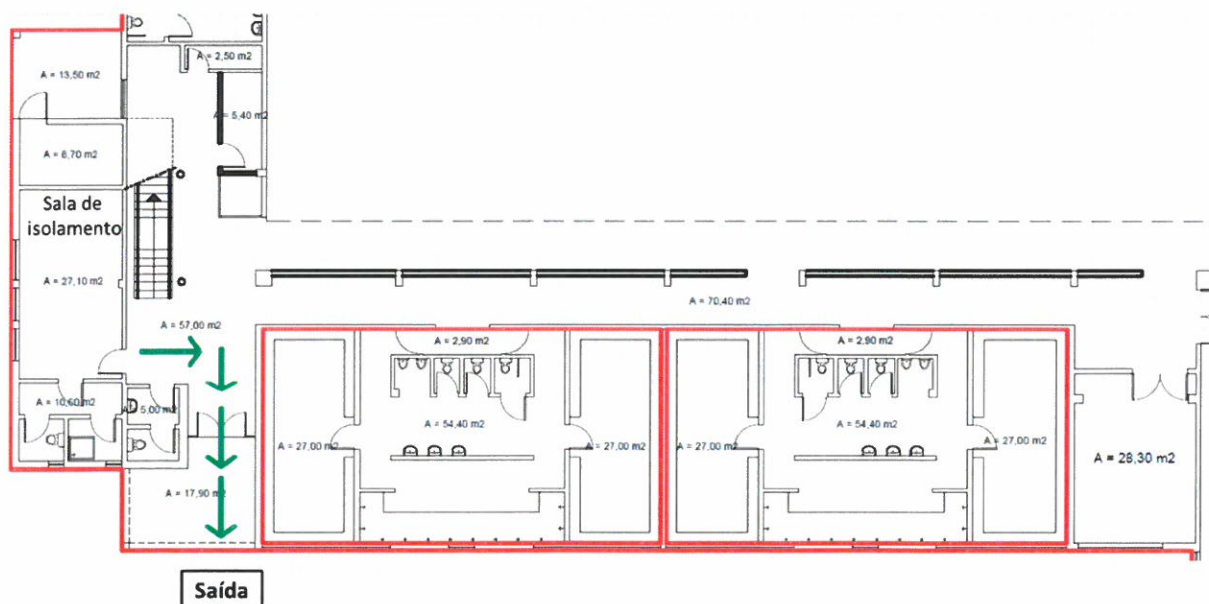
- Os colaboradores devem efetuar a automonitorização diária de sinais e sintomas e abster-se de ir trabalhar se surgir sintomatologia compatível com COVID-19, devendo proceder de acordo com o estipulado no Plano de Contingência para a COVID 19 do Município de Nisa e as normas da DGS.
- Os utilizadores que tenham sintomatologia compatível com COVID-19 devem abster-se de frequentar o pavilhão municipal, devendo contactar (caso ainda não tenham feito) a linha telefónica SNS 24, ou outras linhas criadas para o efeito e, seguir as indicações da DGS.
- Perante a presença à entrada das instalações, de uma pessoa que esteja inserida num grupo e que apresente sintomatologia compatível com COVID-19 o funcionario afetos ao pavilhão não deverão permitir a entrada do grupo nas instalações, aconselhado os envolvidos a contactar (caso ainda não tenham feito) a linha telefónica SNS 24, ou outras linhas criadas para o efeito e, seguir as indicações da DGs.


Perante a possibilidade de ocorrer um caso suspeito (com sintomas ou contacto com um caso confirmado da doença COVID-19) no interior das instalações, deve-se:

	<b>Serviço Municipal de Proteção Civil de Nisa</b>	Versão I 2º Trimestre de 2020
	<b>Plano de Contingência para o Pavilhão Gimnodesportivo de Nisa</b> - Prevenção e controlo para a COVID 19 -	Revisão: 0
		Página 11



- Perante o surgimento de um caso suspeito, a sala dos professores servirá de local de isolamento provisório em caso de necessidade, devendo-se seguir as indicações emanadas pela linha saúde 24 em articulação com o Plano de Contingência e o Plano Operacional Municipal de Nisa, para a COVID 19.
- Atendendo que a frequência desta infraestrutura é efetuada normalmente por grupo, em caso de surgimento de um caso suspeito, deve ter-se em atenção além do individuo, os restantes membros do grupo. Nesse sentido o posto de primeiros socorros deve estar munido com equipamento de proteção individual para várias pessoas (aconselhável para 10 pessoas) e ter um termómetro de infravermelhos.



	<b>Serviço Municipal de Proteção Civil de Nisa</b>	Versão I 2º Trimestre de 2020
	<b>Plano de Contingência para o Pavilhão Gimnodesportivo de Nisa</b>	Revisão: 0
	<b>- Prevenção e controlo para a COVID 19 -</b>	Página 12

#### **5.4 Manutenção do espaço e recolha do lixo**


Perante a necessidade de garantir a correta limpeza e desinfeção do pavilhão Municipal, os serviços do município devem ter em atenção que,

- Os espaços, equipamentos, objetos e superfícies devem ser limpos e desinfetados periodicamente de acordo com as orientações da DGS e o plano de contingência para a COVID 19 de Nisa;
- As instalações sanitárias devem ser devidamente desinfetadas em cada limpeza. A frequência destas limpezas deve ser efetuadas de acordo com as orientações da DGS e o plano de contingência para a COVID 19 de Nisa;
- Ter uma atenção especial com lixo contaminado, colocando-se, se necessário, baldes do lixo adicionais devidamente assinalados, com especial atenção junto às saídas dos edifícios, para a colocação de máscaras e luvas descartáveis, bem como aumentar a frequência da recolha.
- Os funcionários do município afetos ao serviço de limpeza deverão usar o equipamento de proteção individual, no desempenho das suas funções, tendo uma especial atenção ao lixo contaminado, que deverá ser manuseado de acordo com as orientações da DGS,
- Deve haver um registo escrito que ateste a frequência das limpezas efetuadas nas diversas partes das instalações do pavilhão, com especial incidência nas instalações sanitárias.

### **6. Informação e Sensibilização (ver anexo)**

Tendo em vista informar e sensibilizar os utilizadores destes espaços para o cumprimento das regras no que respeita à higienização, etiqueta respiratória e outras restrições relacionadas com a pandemia da COVID 19 deverá ser colocado,

- Cartazes com as dimensões necessárias para serem visíveis, à entrada do pavilhão, contendo informação sobre as normas de funcionamento das instalações;
- Cartazes indicativos e sinais no chão com as distâncias de segurança, bem como assinalar as vias de acesso ao interior das instalações, ao campo de jogos e a respetiva saída.
- Colocar informação bem visível sobre as medidas de higienização, etiqueta respiratória e distanciamento social;
- Deve ser distribuído um exemplar deste plano aos funcionários e potenciais utilizadores do pavilhão, devendo existir um registo comprovativo da receção do mesmo.
- Deve ser dada formação no âmbito do COVID 19 e uso dos respetivos EPI's aos funcionários afetos ao Pavilhão, havendo um registo do mesmo.


	<b>Serviço Municipal de Proteção Civil de Nisa</b>	Versão I 2º Trimestre de 2020
	<b>Plano de Contingência para o Pavilhão Gimnodesportivo de Nisa</b>	Revisão: 0
	<b>- Prevenção e controlo para a COVID 19 -</b>	Página 13

## 7. Disposições Finais

O presente plano entra em vigor logo que seja aprovado pela Presidente da Câmara Municipal de Nisa, deixando de vigorar logo que a legislação que o sustenta legalmente seja revogada.

A informação contida neste documento deve ser divulgada no sítio da internet do município de Nisa de modo estar disponível a todos os interessados.

A monitorização do presente plano é da competência do gabinete de crise, em articulação com o dirigente da subunidade sociocultural – Bento Semedo, o técnico superior – Gonçalo Louro e, em sua substituição – João Vitorino.

	<b>Serviço Municipal de Proteção Civil de Nisa</b>	Versão I 2º Trimestre de 2020
	<b>Plano de Contingência para o Pavilhão Gimnodesportivo de Nisa</b> - Prevenção e controlo para a COVID 19 -	Revisão: 0
		Página 14

## Anexos







NOVO CORONAVÍRUS

# COVID-19

## SEJA RESPONSÁVEL !

### HIGIENE DAS MÃOS

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

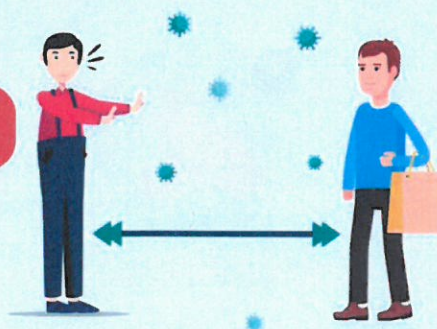


### ETIQUETA RESPIRATÓRIA

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





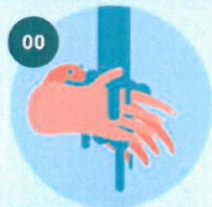
NOVO CORONAVIRUS  
**COVID-19**

**SEJA RESPONSÁVEL !**

**LAVAGEM DAS MÃOS**



Duração total do procedimento: **20 segundos**



00 Molhe as mãos



01 Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



02 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



03 Palma com palma com os dedos entrelaçados



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



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



06 Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



07 Enxague as mãos com água



08 Seque as mãos com um toalhete descartável



CÂMARA MUNICIPAL  
NISA





NOVO CORONAVÍRUS

# COVID-19

## SEJA RESPONSÁVEL!



**USO DE  
MÁSCARA  
OBRIGATÓRIO**



CÂMARA  
MUNICIPAL  
NISA





EXEMPLO

NOVO CORONAVÍRUS

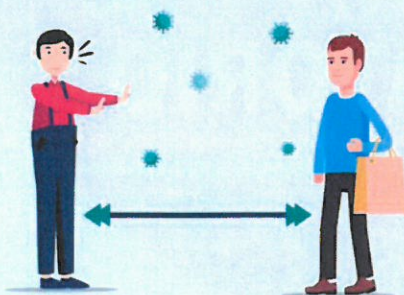
COVID-19

SEJA RESPONSÁVEL!

LIMITAÇÃO  
NO ESPAÇO

180 PESSOAS


USO DE MÁSCARA OBRIGATÓRIO



DISTANCIAMENTO SOCIAL

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



	<b>Serviço Municipal de Proteção Civil de Nisa</b>	Versão I 2º Trimestre de 2020
	<b>Plano de Contingência para o Pavilhão Gimnodesportivo de Nisa</b>	Revisão: 0
	<b>- Prevenção e controlo para a COVID 19 -</b>	Página 19

## Modelo de Termo de Responsabilidade

### TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, \_\_\_\_\_, portador do documento de identificação n.º \_\_\_\_\_, agente desportivo federado da modalidade de \_\_\_\_\_ no clube \_\_\_\_\_, declaro por minha honra, que:

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

\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 202\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

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

# ORIENTAÇÃO

NÚMERO: 014/2020

DATA: 21/03/2020

---

ASSUNTO: Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19)  
Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares

PALAVRAS-CHAVE: Coronavírus; desinfeção, superfícies; estabelecimentos de atendimento ao público; outros estabelecimentos na comunidade; COVID-19

PARA: Estabelecimentos de atendimento ao público e população em geral

CONTACTOS: geral@dgs.min-saude.pt

---

Nos termos da alínea a) do nº 2 do artigo 2º do Decreto Regulamentar nº 14/2012, de 26 de janeiro, emite-se a Orientação seguinte:

## 1. Introdução

No âmbito da infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2), que pode evoluir para a COVID-19, estão a ser desenvolvidas medidas de Saúde Pública de acordo com a fase de resposta à propagação do vírus.

O sucesso das medidas preventivas depende essencialmente da colaboração dos cidadãos e das instituições. É importante incentivar e salvaguardar o papel específico dos estabelecimentos, nomeadamente aqueles que lidam diretamente com o público em geral.

Por serem frequentados e expostos a várias pessoas e de forma continuada, os estabelecimentos podem contribuir para a transmissão indireta do vírus. O vírus permanece em superfícies durante um período temporal que pode ir de algumas horas a 6 dias, e a limpeza e desinfeção frequente dos espaços diminui consideravelmente esse período.

Assim, devem ser tomadas medidas adicionais de cuidados na limpeza e desinfeção de superfícies, de modo a prevenir a disseminação da COVID-19. Esta orientação poderá ser atualizada consoante a evolução do surto e/ou disponibilização de nova evidência científica.

## 2. Características de transmissão e prevenção da doença

O novo Coronavírus (SARS-CoV-2) pode transmitir-se por contacto direto e contacto indireto, através de gotículas expelidas para superfícies.

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 desinfecção adequada, e o aumento da sua frequência, as superfícies podem constituir-se como reservatórios de vírus e de outros microrganismos.

Via de contacto direto	Via de contacto indireto
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.

### 2.1. Superfícies críticas na transmissão da COVID-19

Todas as superfícies podem ser veículos de contágio, mas o risco deste contágio varia consoante a frequência de manipulação, de toque ou de utilização.

As superfícies com maior risco de transmissão são as de toque frequente, ou seja, as superfícies manipuladas ou tocadas, por muitas pessoas, e com muita frequência ao longo do dia. São exemplos destas superfícies: maçanetas de portas, interruptores de luz, telefones, *tablets* e teclados de computadores principalmente quando usados por várias pessoas, botões de elevadores, torneiras de lavatórios, manípulos de autoclismos, mesas, bancadas, cadeiras, corrimãos, brinquedos em salas de diversão para crianças em espaços públicos, dinheiro, entre outros.

Algumas áreas de maior risco para a transmissão entre pessoas incluem:

- Áreas de isolamento, quer o quarto da pessoa doente de COVID-19 que permanece no seu domicílio e a casa de banho que utiliza, quer a área(s) de isolamento em estabelecimentos públicos;
- Áreas de restauração onde as pessoas comem (nomeadamente em grandes superfícies e restaurantes) ou outros (mesas, tabuleiros, bancadas, cadeiras) podem aumentar o risco para as pessoas que as frequentam, se não forem desinfetadas frequentemente e entre clientes;

- Áreas de confeção de alimentos, são críticos para evitar contaminação dos mesmos. Por isso, existem regras muito rigorosas de limpeza e desinfeção destas áreas;
- Instalações sanitárias públicas.

### **3. Medidas gerais para estabelecimentos de atendimento ao público**

Os estabelecimentos devem assegurar-se que todas as pessoas que trabalham no mesmo, estão sensibilizadas para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória (folheto anexo), da lavagem correta das mãos (folheto anexo), assim como as outras medidas de higienização e controlo ambiental abaixo descritas. Salienta-se ainda a importância:

- Cada organização deve elaborar o seu plano de contingência para COVID-19, de acordo com a orientação 006/2020 da Direção Geral da Saúde e atuar em conformidade;
- Cada organização deve estabelecer um plano de limpeza e higienização das instalações. Mais:
  - Este plano deve estar afixado em local visível;
  - Deve existir 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 bastando cumprir os horários habituais de limpeza estipulados anteriormente;
  - Os profissionais de limpeza devem conhecer bem os produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes), as precauções a ter com o seu manuseamento, diluição e aplicação em condições de segurança, como se proteger durante os procedimentos de limpeza dos espaços e como garantir uma boa ventilação dos mesmos durante a limpeza e desinfeção.

Toda a comunidade, nomeadamente os cidadãos, as famílias e os profissionais nos seus locais de trabalho, devem preocupar-se em manter a limpeza de rotina das superfícies, sobretudo aquelas onde todos tocam frequentemente.

#### **3.1. Técnicas de limpeza**

Os estabelecimentos devem assegurar-se que a limpeza segue a seguinte técnica:

- A limpeza deve ser sempre húmida - não usar aspiradores a seco em zonas públicas, salvo se forem aspiradores com tanque de água que recolhe a sujidade na água; este depósito deve ser despejado e lavado entre cada uma das áreas a aspirar;



- Deve ser realizada sempre no sentido de cima para baixo e, das áreas mais limpas, para as mais sujas:
  - i. Paredes e teto (se aplicável)
  - ii. Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros);
  - iii. Equipamentos existentes nas áreas;
  - iv. Instalações sanitárias;
  - v. Chão – é o último a limpar.

### **3.2. Materiais de limpeza**

Em relação aos materiais de limpeza, os estabelecimentos devem assegurar-se que:

- Devem existir materiais de limpeza distintos (de uso exclusivo) de acordo com o nível de risco das áreas a limpar;
- Os panos de limpeza devem ser, preferencialmente, de uso único e descartáveis (usar e deitar fora), diferenciados por um código de cores, para cada uma das áreas, de acordo com o nível de risco. São exemplos:
  - Bancadas, mesas, cadeiras, cadeirões de restaurantes e de gabinetes, entre outros: azul;
  - Mesas de refeição e áreas de preparação de alimentos: verde;
  - Casas de banho: pano só para limpar o lavatório: amarelo; pano para as sanitas (exterior): vermelho;
  - A parte interior da sanita não precisa de pano. Deve ser esfregada com o próprio piaçaba e com detergente de base desinfetante;
- O balde e esfregona para o chão são habitualmente reutilizáveis, pelo que se deve garantir uma limpeza e desinfeção destes equipamentos no final de cada utilização. O balde e esfregona devem ser diferentes, para as áreas atrás referidas. Por exemplo: o balde e esfregona usados nas casas de banho, não devem ser usados nas áreas de alimentação, ou em outros espaços públicos.

### **3.3. Frequência de limpeza**

Em relação à frequência de limpeza, os estabelecimentos devem assegurar-se que:

- A limpeza de superfícies de toque frequente pode ser realizada com detergente de base desinfetante, para conseguir um procedimento mais rápido, isto é, um produto que contém na sua composição, detergente e desinfetante em simultâneo (2 em 1),

compatíveis. Podem ter várias apresentações: líquida, gel, espuma ou spray. Não usar produtos em spray nas áreas de exposição e venda de alimentos já confeccionados;

- A frequência de limpeza das superfícies de toque frequente deve ser no mínimo 6 vezes ao dia, mas pode ser necessário aumentar essa frequência;
- Nas áreas de restauração/cafés, esta limpeza rápida deve ser feita quando sai um cliente e entra outro para a mesma mesa. Os puxadores de portas devem ser limpos com mais frequência (cerca de 1 vez por hora);
- Chão: lavar com água quente e detergente comum, seguido da desinfecção com solução de lixívia diluída em água. A frequência de limpeza deve ser no mínimo 2 vezes ao dia;
- Instalações sanitárias (casas de banho): lavar preferencialmente com produto que contenha na composição detergente e desinfetante porque é de mais fácil aplicação e desinfecção. A frequência de limpeza do chão deve ser no mínimo, 3 vezes ao dia;
- Os espaços onde podem estar crianças a brincar, devem ser limpos mais vezes durante o dia.

### **3.4. Produtos de limpeza e desinfecção**

Em relação aos produtos de limpeza e desinfecção, os estabelecimentos devem assegurar-se que:

- De forma a serem tomadas as medidas necessárias para proteger a saúde e o ambiente e garantir a segurança nos locais de trabalho, é necessário ter no estabelecimento as fichas de dados de segurança dos produtos (vulgarmente designadas por fichas técnicas) que constam no plano de higienização;
- Devem ser cumpridas as indicações do fabricante e instruções nos rótulos dos produtos e nas fichas de segurança;
- Os produtos químicos devem estar devidamente rotulados, fechados e conservados nas suas embalagens de origem, de modo a evitar o risco de contaminação de alimentos, por exemplo;
- Os produtos químicos devem ser armazenados fora das áreas onde são manuseados os alimentos, em local fechado e devidamente identificado e fora do alcance de crianças ou pessoas com necessidades especiais;
- Os detergentes a usar são os comuns ou de uso doméstico;
- Os desinfetantes mais utilizados são: a vulgar lixívia (hipoclorito de sódio) com pelo menos 5% de cloro livre na forma original e o álcool a 70%;
- Podem ser ainda utilizados produtos de desinfecção rápida sob a forma de toalhetes humedecidos no desinfetante e fornecidos em dispensador próprio (facilitando tirar 1 a 1 sem os contaminar). Estes são produtos que juntam habitualmente na sua composição,

detergente e desinfetante compatíveis. Estes toalhetes são para usar numa superfície e não devem ser reutilizados em várias superfícies, porque favorece a disseminação dos agentes contaminantes. Usar um toalhete para cada superfície e descartar para o caixote do lixo. Não secar a superfície depois de usar o toalhete desinfetante, porque é necessário que a superfície fique molhada durante uns minutos até secar ao ar, para ser eficaz;

- Existem no mercado, pastilhas de *Dicloroisocianurato de sódio* (com efeito semelhante à lixívia) mas de preparação mais rápida, não necessitando de grandes espaços para armazenar. Os utilizadores devem seguir as instruções do fabricante (rótulos) para o seu uso em segurança; estas pastilhas devem ser preparadas só na altura da utilização, para manter a sua eficácia;
- As partes metálicas das superfícies ou as que não são compatíveis com a lixívia, devem ser desinfetadas com álcool a 70% ou outro produto compatível, para evitar a corrosão ou danificação;
- Ao aplicar lixívia ou outro produto semelhante, abrir as janelas para arejar e renovar o ar, ajudando também a secar mais rapidamente as superfícies.

### **3.5. Uso de equipamentos de proteção individual pelos funcionários de limpeza:**

Em relação a equipamentos de proteção individual, os estabelecimentos devem assegurar-se que:

- Os funcionários que limpam as áreas de alimentação não são os mesmos que limpam as casas de banho;
- Nesta fase de possível disseminação do vírus, aconselha-se a que os profissionais de limpeza usem:
  - Bata impermeável, embora possa também ser usado um avental impermeável por cima da farda (não usar a roupa que traz de casa);
  - Uma máscara comum bem ajustada à face - a máscara deve ser mudada sempre que estiver húmida (mínimo de 4-6 horas);
  - Luvas resistentes aos desinfetantes (de usar e deitar fora);
  - Utilizar uma farda limpa todos os dias e um calçado próprio só para as limpezas; a farda deve ser lavada nos locais de trabalho e preferencialmente em máquina com ciclo de lavagem e desinfeção pelo calor - não deve ser levada para casa, para ser lavada pelos funcionários;
  - Na desinfeção de áreas de isolamento e/ou em grandes espaços (cinemas, restaurantes, centros comerciais, cantinas, escolas, entre outros) onde se supõe

que possam ter ocorrido casos de COVID-19 ou eventual disseminação, pode recorrer-se ao método de desinfeção por vapor de peróxido de hidrogénio, através da aquisição de uma máquina e produto próprio. Esta desinfeção é feita depois da limpeza prévia e só pode ser realizada com a área vazia (sem ninguém presente). Cumprir as instruções do fabricante/fornecedor para a utilização deste desinfetante em segurança.

#### 4. Limpeza e desinfeção das superfícies de áreas comuns

Na limpeza e desinfeção das superfícies de áreas comuns deve seguir as seguintes indicações:

- Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5% ou mais de cloro livre. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar. A solução diluída deve ser a 0,1%, na proporção de 1 parte de lixívia para 99 partes iguais de água (**Consulte o Anexo I**).
- Lavar primeiro as superfícies com água e detergente.
- Em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies.
- Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos – ler as instruções do fabricante/fornecedor. Essa etapa é fundamental.
- De seguida enxaguar as superfícies só com água quente.
- Deixar secar ao ar.

##### 4.1. Instalações sanitárias

- Utilizar panos diferentes para os lavatórios e as áreas à volta destes e para o exterior das sanitas.
- Seguir a sequência:
  - Iniciar a limpeza pelos lavatórios (1.º as torneiras e só depois o lavatório) e superfícies à volta destes;
  - Limpar os trocadores de fraldas;
  - Limpar as sanitas;
  - Limpar o chão.
- Limpeza da sanita:
  - **Parte interior:** limpar o interior da sanita apenas com o piaçaba:
    - Se houver urina ou fezes, descarregar primeiro o autoclismo;

- Não deitar lixívia ou produto com amoníaco sobre a urina, porque provoca uma reação gasosa nociva para a saúde;
  - Aplicar o produto detergente com base desinfetante; deixar atuar durante pelo menos 5 minutos;
  - Esfregar bem por dentro com o piaçaba;
  - Puxar o autoclismo com o piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo;
  - Volte a puxar a água.
- **Parte exterior** da sanita:
- Espalhar o detergente/desinfetante na parte de cima da sanita e sobre os tampos;
  - Esfregar com o pano: primeiro os tampos e só depois, a parte exterior da sanita (em cima e nos lados);
  - Passar com pano só com água;
  - Deixar secar ao ar;
  - Limpar e desinfetar bem o botão do autoclismo. Pode desinfetar também com álcool a 70°-80°.
- No final da limpeza, deve voltar a passar um pano humedecido em desinfetante em todas as torneiras.
  - Não esquecer de limpar frequentemente as maçanetas das portas das casas de banho.

#### 4.2. Fraldário em casas de banho públicas

- As superfícies devem ter uma capa plástica coberta intacta (sem rasgões ou fendas);
- O profissional de limpeza que limpa o fraldário deve:
  - Limpar e desinfetar primeiro a cobertura plástica dos dois lados – lavar e desinfetar o colchão no sentido de cima para baixo e deixar secar ao ar na posição horizontal;
  - De seguida, lavar e desinfetar o tampo do móvel e as partes laterais e da frente do fraldário; passar depois com pano só com álcool a 70% porque tem uma ação mais rápida ou deixe secar ao ar. Pode também fazer uma limpeza e desinfeção deste espaço com toalhetes humedecidos em desinfetante compatível;
  - Siga as instruções dos rótulos dos produtos utilizados sobre: diluições, regras de segurança na utilização, entre outras.

#### 4.3. Mobiliário e brinquedos em locais públicos de diversão para crianças

- Os brinquedos de plástico ou de borracha que entrem na boca de uma criança devem ser lavados com água e detergente e se possível passar com álcool a 70°;
- Os brinquedos que possam ser lavados e desinfetados em máquina, devem sê-lo preferencialmente; os que não suportem a temperatura elevada, mas possam ser lavados em máquina de lavar roupa, devem ser lavados a temperatura baixa (fria ou morna) e depois submetidos a um ciclo final de desinfeção com produto compatível com os brinquedos; verificar as instruções do fabricante para ter a certeza de que a máquina atinge a temperatura certa;
- Os brinquedos que não podem ser lavados em máquina, mas podem ser imersos, devem ser lavados num recipiente específico para o efeito, com uma solução detergente e desinfetante compatível; deixar atuar durante 5 minutos; enxaguar apenas com água e por a secar de preferência em máquina se tolerarem o calor;
- Os brinquedos que não podem ser imersos e têm de ser limpos manualmente devem ser evitados em espaços públicos. Neste caso, se existirem, passar com um toalhete humedecido em desinfetante sobre todas as partes do brinquedo. Pode também humedecer um pano apenas em álcool a 70% ou um pano bem torcido humedecido em solução de lixívia na diluição de uma medida de lixívia em 200 medidas iguais de água. Passar com um pano só com água de seguida e deixar secar ao ar;
- Os brinquedos que aguentem a secagem em máquina de secar devem ser secos por este método preferencialmente.

#### 4.4. Áreas de preparação e confeção de alimentos

- Os materiais de limpeza são específicos para estas áreas e seguem as regras definidas pela legislação em vigor;
- Deve haver panos diferentes de limpeza para as bancadas e utensílios destas; as mesas, cadeiras e outro mobiliário; material específico para o chão;
- Os produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes devem ser produtos que não contaminem eventualmente os alimentos);
- Não borrifar com desinfetante em spray nas áreas onde há alimentos em confeção ou em exposição.

## **5. Limpeza e desinfeção de superfícies da área de isolamento onde esteve uma pessoa suspeita ou confirmada de COVID-19**

Na limpeza e desinfeção das superfícies de áreas de quarentena ou isolamento, de suspeito ou doente confirmado, deve seguir as seguintes indicações:

- Esperar pelo menos 20 minutos depois de a pessoa doente, ou suspeita de estar doente sair da área de isolamento/quarentena e, só depois, iniciar os procedimentos de limpeza em segurança;
- Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5% ou mais de cloro livre. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar. A solução diluída deve ser a 0,1%, na proporção de 1 parte de lixívia para 49 partes iguais de água (**Consulte o Anexo I**);
- Lavar primeiro as superfícies com água e detergente;
- Em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies;
- Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos – ler as instruções do fabricante/fornecedor. Esta etapa é fundamental;
- De seguida enxaguar as superfícies só com água quente;
- Deixar secar ao ar.

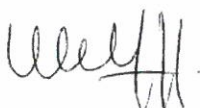
## **6. Limpeza e desinfeção de superfícies que contenham sangue ou outros produtos orgânicos**

Na limpeza e desinfeção das superfícies de áreas que contenham sangue ou outros produtos orgânicos (vómito, urina, fezes), deve seguir as seguintes indicações:

- Utilizando luvas resistentes, avental impermeável e óculos de proteção, absorver o mais possível o derrame com papel absorvente para não espalhar os líquidos;
- Aplicar de seguida a solução de lixívia na diluição de 1 parte de lixívia em 9 partes iguais de água;
- Deixar atuar durante pelo menos 10 minutos; tapar a zona afetada com toalhetes para que as pessoas não pisem e colocar o dispositivo de alerta para zona em limpeza de manutenção;
- Lavar a área suja com água e detergente comum; enxaguar só com água e deixar secar ao ar.

## 7. Onde posso obter mais informação?

Mais informação pode ser encontrada em <https://covid19.min-saude.pt/>.



Graça Freitas  
Direção-Geral da Saúde



## **Bibliografia**

Australian government. Environmental cleaning and disinfection principles for COVID-19. 10march 2020.

CDC: Best Practices for Environmental Cleaning in Healthcare Facilities: in Resource-Limited Settings. November 2019.

CDC. Environmental Cleaning and Disinfection Recommendations. Interim Recommendations for US Households with Suspected/Confirmed Coronavirus Disease 2019.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Atlanta. Guidelines for Environmental Infection Control in Health-Care Facilities. Recommendations of CDC and the Healthcare Infection Control Practices Advisory Committee (HICPAC), U.S. Department of Health and Human Services. GA 30329. Updated: July 2019.

Kundrapu, Sirisha & Sunkesula, Venkata & Jury, Lucy & Sitzlar, Brett & Donskey, Curtis. (2012). Daily Disinfection of High-Touch Surfaces in Isolation Rooms to Reduce Contamination of Healthcare Workers' Hands. Infection control and hospital epidemiology : the official journal of the Society of Hospital Epidemiologists of America. 33. 1039-42. 10.1086/667730.

Department of Health, New York State. Interim Guidance for Cleaning and Disinfection of Public Transportation Settings for COVID-19.

European Centre for Disease Prevention and Control. Interim guidance for environmental cleaning in nonhealthcare facilities exposed to SARS-CoV-2. ECDC: Stockholm; 2020.

Komal K. Jain. Novel Coronavirus (COVID-19) - Fighting Products. The American Chemistry Council's (ACC) Center for Biocide Chemistries (CBC).

## Anexo I - Diluições de lixívia

**Diluição de lixívia para desinfeção da área de isolamento em estabelecimentos públicos:** lixívia na concentração original de cloro livre a 5%, na diluição de 1/50, ou seja, 1 parte de lixívia em 49 partes iguais de água.

**Aplica-se também às instalações sanitárias e áreas de toque frequente.**

Concentração original da lixívia	Para obter 1 litro de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	20 mililitros	980 mililitros

Concentração original da lixívia	Para obter 5 litros de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	100 mililitros	4,900 litros

Concentração original da lixívia	Para obter 10 litros de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	200 mililitros	9,800 litros

1. **Desinfeção com lixívia das superfícies comuns em estabelecimentos públicos:** lixívia a 5% de cloro livre na forma original, na diluição de 1/100 ou seja, 1 parte de lixívia em 99 partes iguais de água:

Concentração original da lixívia	Para obter 1 litro de solução de lixívia pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	10 mililitros	990 mililitros

Concentração original da lixívia	Para obter 5 litros de solução de lixívia pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	50 mililitros	4,950 litros

Concentração original da lixívia	Para obter 10 litros de solução de lixívia pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	100 mililitros	9,900 litros

2. **Diluição de lixívia para desinfeção das áreas comuns no domicílio de uma pessoa com COVID-19:** lixívia com uma concentração original de 5%, na diluição de 1 parte de lixívia em 99 partes iguais de água.

**Para diluir a lixívia em casa, de forma mais simples,** e conforme a quantidade de solução de lixívia que deseja preparar, recomenda-se:

- 5 colheres de sopa de lixívia em 3,8 litros de água.
- **Ou**
- 4 colheres de chá de lixívia em 1 litro de água.

## ORIENTAÇÃO

NÚMERO: 030/2020  
DATA: 29/05/2020  
ATUALIZAÇÃO: 20/07/2020

---

ASSUNTO:	<b>COVID-19: Atividade Física e Desporto Espaços de Prática de Exercício Físico e Desporto, e Competições Desportivas de Modalidades Individuais sem Contacto</b>
PALAVRAS-CHAVE:	COVID-19; Coronavírus; SARS-CoV-2; Instalações Desportivas
PARA:	Infraestruturas desportivas e outros espaços onde decorra prática de exercício físico e desporto, em espaços fechados ou ao ar livre, pistas, ginásios, piscinas, academias desportivas (dança, artes marciais, e atividades similares), salas de massagem e clubes de saúde; organização de competições de modalidades individuais sem contacto
CONTACTOS:	<a href="mailto:medidasaudepublica@dgs.min-saude.pt">medidasaudepublica@dgs.min-saude.pt</a>

---

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.

Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

- Contacto direto: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (< 2 metros).
- Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

Para mais informações e recomendações consultar: [www.covid19.min-saude.pt](http://www.covid19.min-saude.pt).

A COVID-19 foi considerada uma Pandemia a 11 de março de 2020 pela Organização Mundial de Saúde. Em Portugal, as medidas de Saúde Pública têm sido implementadas de acordo com as várias fases de preparação e resposta a situações epidémicas, por forma a diminuir progressivamente a transmissão do vírus, prestar os cuidados de saúde adequados a todos os doentes e proteger a Saúde Pública.

O sucesso das medidas de Saúde Pública depende da colaboração de todos os cidadãos, das instituições e organizações, e da sociedade. É sabido que o risco de transmissão aumenta com a exposição a um número elevado de pessoas, especialmente em ambientes fechados.

Os espaços onde decorre prática de atividade física, pelas suas características, podem ser locais de potencial transmissão da infeção por SARS-CoV-2, quer por contacto direto e/ou indireto. Por isso, medidas adicionais devem ser tomadas para assegurar a minimização da transmissão da doença nestes contextos.

Assim, nos termos da alínea a) do n.º 2 do artigo 2.º do Decreto Regulamentar n.º 14/2012, de 26 de janeiro, a Direção-Geral da Saúde emite a seguinte Orientação:

## Medidas gerais e preparação prévia

1. Os espaços onde decorre prática de exercício físico e desporto devem assegurar que todas as pessoas que nele trabalham e o frequentam estão sensibilizadas para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória<sup>1</sup>, da lavagem correta das mãos<sup>2</sup>, assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental. Salienta-se ainda a importância de:

Em todas as infraestruturas onde decorra prática de exercício físico e desporto:

- a) Elaborar e implementar um plano de contingência próprio para a COVID-19, de acordo com o artigo 34.º-B do Decreto-Lei n.º 24/2020 de 29 de maio<sup>2</sup> *Avaliação de risco nos locais de trabalho*, e garantir que todos os colaboradores têm conhecimento das medidas nele descritas. Este plano deve ser atualizado sempre que necessário;
- b) Fornecer a todos os funcionários e colaboradores informação sobre a COVID-19 e o plano de contingência próprio, especialmente sobre como reconhecer e atuar perante um utilizador com suspeita de COVID-19;
- c) Garantir todos os Equipamentos de Proteção Individual (EPI)<sup>3</sup> necessários aos funcionários;
- d) Informar os funcionários que não devem frequentar os Espaços onde decorre prática de exercício físico e desporto, caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19. Deverão contactar a Linha SNS24 (808 24 24 24) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, e seguir as recomendações que lhe forem dadas;
- e) Afixar, de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória (Anexo I), da lavagem correta das mãos (Anexo II) e normas de funcionamento das instalações;
- f) Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados no decorrer da prática de exercício físico e desporto, devem ser submetidos a limpeza e desinfeção, nos termos

<sup>1</sup> Folhetos informativos disponíveis em: <https://covid19.min-saude.pt/materiais-de-divulgacao/>

<sup>2</sup> Para efeitos do disposto na Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, na sua redação atual, as empresas elaboram um plano de contingência adequado ao local de trabalho e de acordo com as orientações da Direção-Geral da Saúde e da Autoridade para as Condições de Trabalho.

<sup>3</sup> Orientação 019/2020 de 03/04/2020 - "Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não Profissionais de Saúde" da DGS

da Orientação n.º 014/2020 da DGS, nomeadamente de materiais que possam ser partilhados;

- g) Providenciar a colocação de dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, junto às receções, entradas e saídas de casas de banho, salas ou espaços de atividade física ou lazer (espaços para sessões em grupo, salas com equipamentos e máquinas, piscinas e similares);
- h) Os estabelecimentos devem ainda certificar-se que estão delineados os circuitos adequados, e que estão preparados para acatar a restrição ou limitação de pessoas, caso Autoridade de Saúde local, regional ou nacional o determine.

Em todos os locais onde decorra prática de exercício físico e desporto, incluindo infraestruturas desportivas, mas também outros espaços como parques verdes ou urbanos, via pública, ou espaços de natureza:

- a) Reforçar a comunicação a todos os utilizadores sobre a importância e necessidade de cumprimento das medidas e boas práticas agora instituídas, para prevenção da transmissão do SARS-CoV-2;
- b) Garantir a utilização de Equipamentos de Proteção Individual (EPI)<sup>4</sup> para todos os recursos humanos (técnicos de exercício físico, treinadores e outros) que não estejam a realizar exercício físico;
- c) Manter um registo, devidamente autorizado, dos funcionários e utilizadores (nome e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de exercício físico e desporto (sejam infraestruturas fechadas ou espaços ao ar livre), por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica.

## Medidas de redução do risco de transmissão da COVID-19

1. Os utilizadores e funcionários devem desinfetar as mãos à entrada e saída das instalações ou outros locais onde decorra a prática de exercício físico e desporto, e após contato com superfícies de uso comum, usando os dispensadores de SABA ou solução à base de álcool dispersos pelas instalações, ou, no caso de treino em outros espaços ao ar livre o técnico responsável pela supervisão da sessão deve garantir a disponibilização de SABA ou solução à base de álcool a todos os praticantes.

### Organização do espaço

1. As medidas de distanciamento físico constituem uma das mais importantes estratégias de redução do risco de contágio por SARS-CoV-2 na comunidade:

---

<sup>4</sup> Orientação 019/2020 de 03/04/2020 - "Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não Profissionais de Saúde" da DGS

- a) Assegurar que em espaços fechados e abertos é garantido o distanciamento físico mínimo de:
  - i. Pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto (recepção, bar/cafetaria, espaços de circulação, etc.);
  - ii. Pelo menos três metros entre pessoas durante a prática de exercício físico e desporto<sup>5,6,7,8</sup>;
  - iii. Podem existir situações que decorram da organização de competições de modalidades desportivas individuais sem contacto, bem como treinos de preparação para as mesmas que, face às características específicas da modalidade, poderão requerer um distanciamento físico inferior a três metros. Nestes casos o distanciamento deverá ser sempre maximizado e o período de maior proximidade entre os atletas deverá ser o menor possível.
- b) Garantir o controlo do acesso às instalações e diferentes áreas das mesmas;
- c) Privilegiar o uso de marcações online para treinos e aulas.

## Uso de máscara

1. Aplicando-se o Princípio da Precaução em Saúde Pública, é de considerar 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<sup>9,10</sup>. Assim, é recomendado:
  - a) Funcionários: obrigatório o uso de máscara. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a lecionação de sessões de exercício/treino que impliquem realização de exercício físico;
  - b) Utilizadores e Atletas: obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída das instalações. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico e desporto;

<sup>5</sup> Relativamente ao distanciamento físico entre pessoas neste tipo de espaços, as recomendações internacionais (maioritariamente emitidas por associações do setor do fitness) variam entre os 4 m<sup>2</sup> e os 15 m<sup>2</sup>, sendo, portanto muito heterogéneas. Alguns países preconizam a obrigatoriedade do uso de máscara, mesmo na prática de exercício físico, mas existem igualmente riscos nesta recomendação. Sabendo que o exercício físico implica o aumento da frequência respiratória e do trabalho respiratório com uma maior emissão de partículas aerossolizadas na respiração, a distância entre pessoas nestes espaços deverá ser maior ao recomendado para as situações habituais, pelo Princípio da Precaução em Saúde Pública.

<sup>6</sup> Towards aerodynamically equivalent COVID-19 1.5 m social distancing for walking and running. Blocken B, Malizia F, van Druenen T, Marchal T. Jan 2020

<sup>7</sup> Considerar que os 2 metros de distanciamento fazem referência a situações de indivíduos a caminhar ou em fila de espera. Por ex. em situação de corrida deverá ser considerado necessário um distanciamento superior (mais de 5 a 10 m), bem como no caso do ciclismo (mais de 20 m)

<sup>8</sup> Córdova A, Latasa I, Respiratory Flows As A Method For Safely Preventing The Coronavirus Transmission (Covid19), *Apunts Sports Medicine* (2020)

<sup>9</sup> World Health Organization. Advice on the use of masks in the context of COVID-19. 2020

<sup>10</sup> Informação n.º 009/2020 de 13/04/2020 - "Uso de Máscaras na Comunidade" da DGS

- c) Afixar, de forma acessível a todos, os procedimentos para a correta utilização de máscara, devendo as orientações ser remetidas por e-mail nas situações em que não exista uma infraestrutura (como por exemplo, parques, via pública, espaços de natureza e outros) (Anexo III).

## **Espaços e equipamentos para prática de exercício físico e desporto, e de massagens**

1. Desinfetar as mãos à entrada e saída de cada espaço.
2. Deve ser garantido o controlo do acesso às sessões e evitar aglomerados/filas de espera.
3. Recomenda-se que a marcação das vagas seja feita por meios digitais, preferencialmente.
4. Recomenda-se a marcação de lugares (por exemplo, marcações no chão), de forma a garantir o distanciamento físico preconizado.
5. Pode ser necessário reconfigurar os diferentes espaços de prática de exercício físico e desporto, reposicionando, vedando ou removendo equipamentos.
6. Não é permitido o contato físico quer entre técnicos, funcionários e praticantes, quer entre os praticantes (exceto em situações de emergência ou quando a atividade assim o exigir, como por exemplo, nos gabinetes ou salas de massagem).
7. Deve ser evitado o uso de equipamentos com superfícies porosas (como alguns tipos de colchões, etc.).
8. Nos gabinetes ou salas de massagem, a marquesa e demais equipamentos utilizados devem ser submetidos a desinfecção e higienização entre utilizadores, nos termos da Orientação n.º 014/2020 da DGS.

### Espaços para treino individualizado

1. Os equipamentos disponíveis em espaços de treino, como por exemplo ergómetros, máquinas de musculação, pesos livres, equipamentos gímnicos, mesas de ténis de mesa, entre outros devem ser utilizados assegurando o distanciamento de pelo menos 3 metros entre praticantes.
2. Estes equipamentos devem estar posicionados para o mesmo lado, de forma a evitar um "frente a frente" com outros equipamentos ou corredores de circulação, mesmo que garantidos os 3 metros de distância.
3. Superfícies porosas como pegadas de equipamentos deverão ser revestidas com película aderente diariamente, ao início do dia (antes da abertura) e substituídas sempre que



visivelmente degradadas, e deverão ser descartadas ao final do dia (depois do encerramento).

## Sessões de treino em grupo (p. ex.: aulas de grupo)

1. As aulas de grupo (em sala ou piscina) deverão contemplar a redução de participantes, assegurando que a lotação máxima é reduzida, de forma a garantir o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre praticantes.
2. Essa distância deverá ter em conta a disposição e movimentos das pessoas ao longo das sessões, de acordo com a tipologia da sessão; ou seja, algumas sessões em grupo, como por exemplo as dedicadas a artes marciais e de desportos de combate, devem ser devidamente adaptadas.
3. Recomenda-se a não retoma de sessões de grupo dedicadas a grávidas, idosos, ou pessoas com doenças crónicas, pelo risco acrescido que estas populações parecem apresentar.
4. Arejar e promover a ventilação dos espaços das sessões de treino em grupo entre as sessões, durante pelo menos 20 minutos, abrindo portas ou janelas. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado). Nestes casos deve ser garantida a limpeza e manutenção adequada, de acordo com as recomendações do fabricante, e a renovação do ar dos espaços fechados, por arejamento frequente e/ou pelos próprios sistemas de ventilação mecânica<sup>11</sup> (quando esta funcionalidade esteja disponível).
5. Assegurar a limpeza e higienização dos espaços e equipamentos utilizados entre sessões.

## Piscinas e similares

1. Antes da reabertura, quando os sistemas são reativados é necessária a revisão da avaliação de risco e do regime de controlo, cumprindo a legislação aplicável, adotando medidas para minimizar o risco de infeções em resultados da formação de biofilmes dentro das piscinas, tubagens e acessórios<sup>12</sup>.
2. A limpeza e desinfecção das piscinas devem ser realizadas com os procedimentos habituais, devendo-se substituir a água e proceder à cloragem (ou outro tipo de desinfecção química) como definido em protocolo interno.
3. É fundamental que sejam garantidos procedimentos para que a água seja testada/analisa regularmente quanto à química correta e desinfecção adequada, e verificar se a instalação está isenta de riscos físico-químicos e microbiológicos, e monitorizar a conformidade desses parâmetros. Os subprodutos de desinfecção (Bromatos,

<sup>11</sup> Nos termos da Portaria n.º 353-A/2013 de 4 de dezembro.

<sup>12</sup> Orientação de Encerramento Temporário das Piscinas. Departamento de Saúde Pública. Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo, I.P. 23 de março de 2020.

Cloritos, Cloratos e Trihalometanos) não devem exceder os limites legalmente estabelecidos, e verificar se a instalação está livre de outros riscos químicos e físicos.

4. Todos os responsáveis técnicos das piscinas devem manter registos atualizados dos resultados e testes de qualidade da água. Desta forma, devem ser reforçados os mecanismos de desinfeção do circuito de água das piscinas.
5. Obrigatoriedade de higienização das mãos na entrada do cais das piscinas.
6. Recomendar aos utilizadores o uso de óculos de natação dentro da mesma e área circundante, de modo a evitar tocar com as mãos nos olhos.
7. Assegurar a limpeza e higienização dos equipamentos utilizados.

## Espaços para treino em outros espaços de ar livre (p.e. parques, via pública, jardins e natureza)

1. As sessões de treino que decorram ao ar livre devem privilegiar espaços com pouca movimentação de pessoas e garantir o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre praticantes.
2. Deve ser garantida a correta limpeza e higienização de equipamentos e materiais entre sessões.
3. Recomenda-se a não retoma de sessões de grupo dedicadas a grávidas, idosos, ou pessoas com doenças crónicas, pelo risco acrescido que estas populações parecem apresentar.

## Organização de Competições Desportivas de Modalidades Individuais sem Contacto

1. Recomenda-se a avaliação do risco da competição, considerando fatores tais como n.º de participantes (atletas, *staff*, equipas técnicas, etc.), localização da competição, e distanciamento entre atletas<sup>13</sup>, entre outros<sup>14</sup>.
2. Deve ser elaborado um manual de competição descritivo e específico da competição (incluindo o estabelecimento de circuitos de acesso diferenciados para atletas/staff, equipas de arbitragem e demais elementos, bem como o estabelecimento de horários desfasados que permitam evitar aglomeração de praticantes no mesmo espaço), medidas de prevenção, proteção e controlo adotadas para a competição, e outras mais específicas do evento competitivo, com vista à minimização dos riscos de transmissão por SARS-CoV-2;

<sup>13</sup> Towards aerodynamically equivalent COVID-19 1.5 m social distancing for walking and running. Blocken B, Malizia F, van Druenen T, Marchal T. Jan 2020

<sup>14</sup> Recomendações para a elaboração de um Plano de Retoma de Atividades Desportivas de Alto Rendimento - COVID-19. IPDJ. 25 Maio 2020

3. O manual de competição supracitado deve ser disponibilizado, de preferência por meios eletrónicos, a todos os participantes, incluindo todos os elementos das equipas e elementos da equipa de arbitragem, até 72 horas antes do início da competição;
4. Não é permitida a presença de público nos eventos desportivos, devendo reduzir-se ao mínimo o número de envolvidos em cada evento, de acordo com a legislação em vigor.
  - a) Nos espaços onde decorram as competições desportivas, de modalidades individuais sem contacto, deve estar garantida a existência de circuitos definidos e, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas;
  - b) As entidades organizadoras das competições, atletas e equipas técnicas devem seguir a restrição ou limitação de acesso de pessoas determinadas pela Autoridade de Saúde territorialmente competente.

## **Arejamento e renovação do ar dos espaços fechados<sup>15</sup>**

1. Evitar a concentração de pessoas em espaços não arejados.
2. Promover o arejamento de todos os espaços, através de sistemas de ventilação natural ou mecânica (idealmente com seis renovações de ar por hora).
3. Caso existam equipamentos de ventilação mecânica, como ar condicionado, o ar deve ser retirado diretamente do exterior, e a função de recirculação do ar não deve ser ativada. Estes aparelhos devem ser sujeitos, de forma periódica, a limpeza e desinfeção, nomeadamente dos filtros e dos reservatórios de água.

## **Balneários, chuveiros/cabines de duche, sanitários e bebedouros**

1. A utilização dos balneários é permitida apenas se for possível assegurar as condições de distanciamento físico, higienização, limpeza e desinfeção preconizadas na Orientação n.º 014/2020 da DGS.
2. Por serem espaços de uso comum e com superfícies de contato frequente, os balneários devem ser sujeitos a um aumento da frequência de limpeza e higienização.
3. É recomendada também a limpeza, higienização e desinfeção dos cacifos, cabides, chuveiros/cabines de duche e instalações sanitárias, após cada utilização.
4. A utilização de balneários e chuveiros/cabines de duche deve considerar as seguintes recomendações:
  - a) Caso disponham de alternativa, os utilizadores devem evitar a utilização dos balneários e/ou chuveiros/cabines de duche das instalações;

<sup>15</sup> REHVA COVID-19 guidance document, April 3, 2020. Disponível em <https://www.rehva.eu/activities/covid-19guidance>

- b) Deve ser garantida a utilização de cabides nos balneários que permita o distanciamento físico de dois metros entre utilizadores;
  - c) Deve ser garantida a utilização de chuveiros/cabines de duche que permitam o distanciamento físico de pelo menos dois metros entre utilizadores;
  - d) O responsável do espaço/instalação define a lotação máxima permitida do(s) balneário(s) e chuveiros/cabines de duche, por forma a permitir a manutenção do distanciamento físico de pelo menos dois metros entre utilizadores;
  - e) Os circuitos de circulação de funcionários e utilizadores devem, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas;
  - f) Assinalar de forma visível quais os cabides, cacifos e chuveiros/cabines de duche que podem ser utilizados.
5. Nas situações em que seja estabelecida a restrição de utilização de balneários, deve ser permitido o acesso de utilizadores a cacifos (assinalados de forma a assegurar o distanciamento físico de dois metros) e a instalações sanitárias.
  6. Não disponibilizar bebedouros, optando por dispensadores de água para enchimento de recipiente individual, sem tocar no bocal do dispensador.

## Higienização de superfícies, equipamentos e roupa

1. O SARS-CoV-2 pode sobreviver nas superfícies e objetos durante tempos variáveis, que vão de horas a dias<sup>16</sup>. É essencial serem garantidas medidas de higiene das superfícies e tratamento de roupa, de forma a diminuir a transmissão do vírus:
  - a) Garantir uma adequada limpeza e desinfeção das superfícies e o tratamento de roupa disponibilizado aos funcionários e utilizadores, de acordo com a Orientação 014/2020 da DGS<sup>17</sup> e Orientação 008/2020 da DGS<sup>18</sup>;
  - b) Aumentar a frequência de limpeza e desinfeção várias vezes por dia e com recurso a agentes adequados de todas as zonas (ex.: zonas de atendimento, balcões, mesas, corrimãos, gabinetes de atendimento, maçanetas de portas, teclados do computador, botões de elevador; instalações sanitárias, puxadores, cabides, cacifos, superfícies de piscinas e similares, entre outros);

<sup>16</sup> Van Doremalen, N., Bushmaker, T., Morris, D. H., Holbrook, M. G., Gamble, A., Williamson, B. N., ... & Lloyd-Smith, J. O. (2020). Aerosol and surface stability of SARS-CoV-2 as compared with SARS-CoV-1. *New England Journal of Medicine*, 382(16), 1564-1567.

<sup>17</sup> Orientação 014/2020 "Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares" da DGS

<sup>18</sup> Orientação 008/2020 "Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em hotéis" da DGS

- c) Limpeza e desinfeção de superfícies laváveis não porosas, no início do dia, antes e após cada utilização, com recurso a agentes adequados, de todos os equipamentos considerados críticos, ou seja, equipamentos de utilização por várias pessoas (tais como equipamentos ergómetros, máquinas de resistência, pesos livres e similares, etc.);
- d) Limpeza e desinfeção das superfícies porosas como pegadas de equipamentos revestidas com película aderente antes e após cada utilização, e descartar a película ao final do dia.

## Como reconhecer um doente de COVID-19 e o que fazer

1. Qualquer pessoa, seja colaborador ou utilizador, que apresente critérios compatíveis com caso suspeito (critérios referidos no início desta orientação), deve ser considerado como possível caso suspeito de COVID-19. A pessoa identificada não deve sair do local onde se encontra.
2. Cada espaço de prática de atividade física deve ter o plano de contingência interno escrito e operacional, onde devem ficar por escrito os níveis de responsabilidade de todos os intervenientes, conforme Orientação 006/2020 da DGS<sup>19</sup>:
  - a) Ao caso suspeito deve ser colocada uma máscara cirúrgica, preferencialmente pelo próprio;
  - b) A pessoa/caso suspeito deverá ser encaminhada por um só colaborador para a sala/área de isolamento, pelo circuito e para o local previamente definidos no Plano de Contingência, onde este deverá ter disponível kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo;
  - c) Em seguida, deve ser contactada a Linha SNS 24 (808 24 24 24) e seguir as recomendações.



Graça Freitas

Diretora-Geral da Saúde

<sup>19</sup> Orientação nº 006/2020 "Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas" da DGS

## Bibliografia

- 2019 Novel Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Built Environment Considerations To Reduce Transmission. Dietz L, Horve P, Coil D, Fretz M, Eisen J, Wymelenberg K. *mSystems* 5:e00245-20. 7 April 2020. <https://doi.org/10.1128/mSystems.00245-20>.
- Code of Practice THE MANAGEMENT AND TREATMENT OF SWIMMING POOL WATER. Pool Water Treatment Advisory Group. August 2019
- Considerations for Public Pools, Hot Tubs, and Water Playgrounds During COVID-19. Centers for Disease Control and Prevention. 8 Maio 2020. Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/parks-rec/aquaticvenues.html>
- Córdova A, Latasa I, Respiratory Flows As A Method For Safely Preventing The Coronavirus Transmission (Covid-19), *Apunts Sports Medicine* (2020), doi: <https://doi.org/10.1016/j.apunsm.2020.05.001>
- European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC). Coronavirus disease 2019 (COVID-19) in the EU / EEA and the UK – ninth update. Rapid Risk Assessment. 23 April 2020. Disponível em: <https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/covid-19-rapid-risk-assessment-coronavirus-disease-2019-ninth-update-23-april-2020.pdf>
- Framework for exercise facilities in New Zealand operating within a COVID-19 environment Updated 13th May 2020. Version 2.11 Includes changes to reflect Government Guidelines for level 2. Disponível em: <https://exercisenz.org.nz/wpcontent/uploads/2020/05/2020-May-6-CV19-Framework-Exercise-Industry.pdf>
- Frieden, T. R., & Lee, C. T. (2020). Identifying and Interrupting Superspreading Events— Implications for Control of Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2. *Emerging Infectious Diseases*, 26(6), 1059-1066. <https://dx.doi.org/10.3201/eid2606.200495>. Disponível em: [https://wwwnc.cdc.gov/eid/article/26/6/20-0495\\_article](https://wwwnc.cdc.gov/eid/article/26/6/20-0495_article)
- Informação n.º 009/2020 de 13/04/2020 da Direção-Geral da Saúde – Uso de Máscaras na Comunidade. Disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>
- Nyenhuis, Sharmilee & Greiwe, Justin & Zeiger, Joanna & Nanda, Anil & Cooke, Andrew. (2020). Exercise and Fitness in the age of social distancing during the COVID-19 Pandemic. *The Journal of Allergy and Clinical Immunology: In Practice*. 10.1016/j.jaip.2020.04.039.
- Orientação de Encerramento Temporário das Piscinas. Departamento de Saúde Pública. Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo, I.P. 23 de Março de 2020. [https://www.arslv.min-saude.pt/uploads/writer\\_file/document/8614/Orientacao\\_de\\_encerramento\\_temporario\\_de\\_piscinas.pdf](https://www.arslv.min-saude.pt/uploads/writer_file/document/8614/Orientacao_de_encerramento_temporario_de_piscinas.pdf)
- Orientação n.º 006/2020 de 26/02/2020 - Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas. Disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>
- Orientação n.º 008/2020 de 10/03/2020 - Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em hotéis. Disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>

- Orientação n.º 014/2020 de 21/03/2020 - Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares. Disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>
- Orientação n.º 019/2020 de 03/04/2020 - Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não-Profissionais de Saúde. Disponível em: <https://covid19.minsaude.pt/orientacoes/>
- Orientação n.º 025/2020 de 13/05/2020 – Medidas de Prevenção e Controlo em Creches, Creches Familiares e Amas. Disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>
- Protocol for clubs and pools. ANIF Italy. 22 May 2020. Protocollo delle Misure per il Contrasto el il Contenimento della Diffusione del Virus COVID-19 nei Centri Sportivi Condiviso dal Governo/Parti Sociali/Regioni il 17 Maggio 2020. Associazione Nazionale Impianti Sport & Fitness Palestre. ANIF. Disponível em: <https://www.europeactive.eu/covid19>
- Recomendações para a elaboração de um Plano de Retoma de Atividades Desportivas de Alto Rendimento - COVID-19. IPDJ. 25 Maio 2020. Disponível em: <https://ipdj.gov.pt/documents/20123/375292/20200525+-+Recomendac%CC%A7o%CC%83es+para+a+elaborac%CC%A7a%CC%83o+de+um+Plan+o+de+Retoma.pdf/c88790e7-80cb-01a2-f574-ac007b33766f?t=1590661179662>
- REHVA COVID-19 guidance document, April 3, 2020. Disponível em <https://www.rehva.eu/activities/covid-19-guidance>
- Reopening: Guidance for Gyms and Workout Facilities. AIHA. 6 Maio 2020. Disponível em: [https://aiha-assets.sfo2.digitaloceanspaces.com/AIHA/resources/Guidance-Documents/Reopening-Guidance-for-Gyms-and-Workout-Facilitiess\\_GuidanceDocument.pdf](https://aiha-assets.sfo2.digitaloceanspaces.com/AIHA/resources/Guidance-Documents/Reopening-Guidance-for-Gyms-and-Workout-Facilitiess_GuidanceDocument.pdf)
- SUMMARY OF CURRENT RECOMMENDED PRACTICES FOR OPERATING UNDER COVID-19 RESTRICTIONS. May 2020. National laws, guidance, regulations and restrictions must be observed and respected at all times. Version 1.3 08\_05. Disponível em: [https://www.europeactive.eu/sites/europeactive.eu/files/covid19/Operating\\_Practices\\_May2020.pdf](https://www.europeactive.eu/sites/europeactive.eu/files/covid19/Operating_Practices_May2020.pdf)
- Towards aerodynamically equivalent COVID-19 1.5 m social distancing for walking and running. Blocken B, Malizia F, van Druenen T, Marchal T. Jan 2020
- Van Doremalen, N., Bushmaker, T., Morris, D. H., Holbrook, M. G., Gamble, A., Williamson, B. N., ... & Lloyd-Smith, J. O. (2020). Aerosol and surface stability of SARS-CoV-2 as compared with SARS-CoV-1. *New England Journal of Medicine*, 382(16), 1564-1567.
- Vincent Chi-Chung Cheng, et al. The role of community-wide wearing of face mask for control of coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic due to SARS-CoV-2. *Journal of Infection*. Available online 23 April 2020. <https://doi.org/10.1016/j.jinf.2020.04.024>. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0163445320302358>
- World Health Organization. Advice on the use of masks in the context of COVID-19. 2020.

## Anexo I. Etiqueta respiratória

# NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

## Medidas de etiqueta respiratória



Ao TOSSIR ou ESPIRRAR não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.



**DEITE O LENÇO AO LIXO** e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE  **SNS 24** **808 24 24 24**



## Anexo II. Higienização das mãos

# NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

## LAVAGEM DAS MÃOS



## Anexo III. Correta utilização da máscara

COVID-19

# MÁSCARAS

### COMO COLOCAR

- 1º **LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**
- 2º **VER A POSIÇÃO CORRETA**  
Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)
- 3º **COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**
- 4º **AJUSTAR AO ROSTO**  
Do nariz até abaixo do queixo
- 5º **NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS**

### DURANTE O USO

- 1º **TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA**
- 2º **NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR**
- 3º **NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA**  
Se o fizer, lavar as mãos de seguida

### COMO REMOVER

- 1º **LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER**
- 2º **RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**
- 3º **DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA**
- 4º **LAVAR AS MÃOS**

### TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

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

#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS

Disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/05/Máscaras2.pdf>

## ORIENTAÇÃO

NÚMERO: 036/2020

DATA: 25/08/2020

---

ASSUNTO:	<b>COVID-19:</b> <b>Desporto e Competições Desportivas</b>
PALAVRAS-CHAVE:	COVID-19; SARS-CoV-2; Coronavírus; Desporto Federado; Competições Desportivas; Federações Desportivas com Utilidade Pública Desportiva
PARA:	Infraestruturas desportivas e outros espaços onde decorra prática e competição de desporto federado; federações desportivas com utilidade pública desportiva
CONTACTOS:	medidassaudepublica@dgs.min-saude.pt

---

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.

Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

- Contacto direto: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas.
- Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

A COVID-19 foi reconhecida como Pandemia a 11 de março de 2020 pela Organização Mundial de Saúde. Em Portugal, as medidas de Saúde Pública têm sido implementadas de acordo com as várias fases de preparação e resposta a situações epidémicas, por forma a diminuir progressivamente a transmissão do vírus, prestar os cuidados de saúde adequados a todos os doentes e proteger a Saúde Pública.

O sucesso das medidas de Saúde Pública depende da colaboração de todos os cidadãos, das instituições e organizações, e da sociedade. É sabido que o risco de transmissão aumenta com a exposição a um número elevado de pessoas, especialmente em ambientes fechados.

O desporto comporta características variadas, abrangendo diversas modalidades, que podem ir de modalidades individuais praticadas a solo e distantes de outros praticantes, a modalidades praticadas em grupo ou individualmente contra um ou vários adversários, em proximidade e contacto mais direto e prolongado. A tipologia de modalidades desportivas acarreta diferentes

riscos, não só pelo número de pessoas envolvidas, mas também pelas características das mesmas, pelo que urge planear e implementar medidas específicas e contextualizadas, em conformidade com o risco de transmissão e exposição ao SARS-CoV-2, agrupando as modalidades em alto, médio e baixo risco.

Uma vez que o risco da modalidade e a responsabilidade inerente às federações varia entre modalidades desportivas, pretende-se definir orientações específicas que permitam um regresso aos treinos e competições em segurança, minimizando o risco de transmissão do SARS-CoV-2. Além disso, por forma a garantir o cumprimento destas orientações para a proteção da Saúde Pública, são, no atual momento epidemiológico, apenas consideradas, a retoma da atividade desportiva enquadrada por federações desportivas com estatuto de utilidade pública desportiva, nos termos do Decreto-Lei n.º 248-B/2008 de 31 de dezembro, na sua redação atual.

Assim, nos termos da alínea a) do n.º 2 do artigo 2.º do Decreto Regulamentar n.º 14/2012, de 26 de janeiro, a Direção-Geral da Saúde emite a seguinte Orientação:

## Preparação Prévia

1. A entidade gestora do espaço onde decorra a prática de desporto ou competições desportivas, bem como as federações e os clubes, devem elaborar e implementar um Plano de Contingência próprio para a COVID-19, de acordo com o artigo 34.º-B do Decreto-Lei n.º 39-A/2020 de 16 de julho<sup>1</sup> – Avaliação de risco nos locais de trabalho – e garantir que todos os colaboradores têm conhecimento das medidas nele descritas. Deste plano deve constar:
  - a. Os locais de treino e competição;
  - b. As condições de higiene e segurança dos locais de treino e competição, incluindo as referentes às instalações sanitárias, balneários e ginásios, bem como objetos e superfícies de uso comum e toque frequente, de acordo com a presente Orientação e a Orientação 014/2020 e 030/2020 da DGS;
  - c. A identificação da área de isolamento e circuitos a adotar perante a identificação de um caso suspeito de COVID-19;
  - d. A garantia da existência de circuitos definidos e, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas;
  - e. A descrição da formação e a estratégia de comunicação de risco a proporcionar a todos os praticantes, equipas técnicas, funcionários, colaboradores e outros, nomeadamente a forma de identificação e atuação perante uma pessoa com suspeita de COVID-19;

---

<sup>1</sup> Para efeitos do disposto na Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, na sua redação atual, as empresas elaboram um plano de contingência adequado ao local de trabalho e de acordo com as orientações da Direção-Geral da Saúde e da Autoridade para as Condições de Trabalho

- f. O contacto atualizado da Autoridade de Saúde territorialmente competente e a identificação de um profissional devidamente qualificado, e seu substituto para os impedimentos, para a articulação com a Autoridade de Saúde.
2. O Plano referido no ponto anterior deve ser atualizado sempre que necessário.
3. Todos os praticantes e equipas técnicas devem assinar um Código de Conduta / Termo de Responsabilidade (Anexo 1), no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção por SARS-CoV-2, bem como o risco de contágio por SARS-CoV-2 durante a prática desportiva, quer em contexto de treinos quer em contexto de competições.
4. A entidade gestora do espaço e/ou o promotor da competição deve ainda:
  - a. Garantir todos os Equipamentos de Proteção Individual (EPI)<sup>2</sup> necessários aos funcionários e colaboradores, bem como a sua correta utilização;
  - b. Informar os funcionários e colaboradores que não devem frequentar os espaços onde decorre a prática de desporto, caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19. Deverão contactar o SNS24 (808 24 24 24) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, e seguir as recomendações que lhes forem dadas;
  - c. Afixar, de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória, da higienização correta das mãos, da utilização correta das máscaras, e normas de funcionamento das instalações.

## Medidas Gerais

5. Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados no decorrer da prática de desporto devem ser submetidos a limpeza e desinfeção, nos termos da Orientação 014/2020 e 030/2020 da DGS.
6. Os espaços onde decorre prática de desporto e competições desportivas devem assegurar que todas as pessoas que nele trabalham ou o frequentam estão sensibilizadas para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, da utilização correta de máscara, assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental.
7. Os praticantes, elementos das equipas técnicas e os funcionários/colaboradores, ou outros, devem lavar as mãos à entrada e à saída das instalações ou de outros locais onde

---

<sup>2</sup> Orientação 019/2020 de 03/04/2020 - "Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não Profissionais de Saúde" da DGS

decorra a prática de desporto, e após contacto com superfícies de uso comum, com recurso a água e sabão ou, em alternativa, desinfetar as mãos, usando os dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA= ou solução à base de álcool dispersos pelas instalações. Para o efeito deve ser observado o seguinte:

- a. Deve ser providenciada a colocação de dispensadores de SABA, junto às receções, entradas e saídas dos espaços de prática de desporto e outros locais estratégicos, de fácil acesso.
  - b. No caso de prática de desporto ou competições desportivas em espaços ao ar livre, o responsável pela supervisão da atividade deve garantir a disponibilização de SABA a todos os envolvidos.
8. Deve ser assegurado que, em todos os espaços fechados e abertos, é garantido o distanciamento físico mínimo de:
- a. Pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto (receção, bar/cafetaria, espaços de circulação, etc.);
  - b. Não devem ser realizados treinos simultâneos com partilha de espaço por equipas diferentes, exceto jogos de preparação e treino pré-competições.
9. Em todos os espaços fechados, ou abertos em situações que envolvam proximidade entre pessoas, em cumprimento da legislação em vigor, a utilização de máscara é obrigatória para:
- a. Equipas técnicas;
  - b. Colaboradores e funcionários dos clubes, das infraestruturas desportivas, e demais *staff* logístico e de limpeza;
  - c. Praticantes em situações de não realização de exercício físico ou durante a prática de modalidades sem esforço físico, e apenas quando a utilização de máscara não comprometer a segurança do praticante.
10. Deve ser assegurada uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente com ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado). Nestes casos, deve ser garantida a limpeza e manutenção adequadas, de acordo com as recomendações do fabricante, e a renovação do ar dos espaços fechados, por arejamento frequente e/ou pelos próprios sistemas de ventilação mecânica<sup>3</sup> (quando esta funcionalidade esteja disponível).
11. Na utilização de balneários, chuveiros, sanitários, bebedouros, bem como espaços de massagens, piscinas, saunas, banhos turcos, hidromassagens/jacuzzis e similares devem ser cumpridas as recomendações descritas na Orientação 030/2020 da DGS.

---

<sup>3</sup> Nos termos da Portaria n.º 353-A/2013 de 4 de dezembro

12. Deve ser mantido um registo, devidamente autorizado, dos funcionários, equipas técnicas e praticantes (nome, email e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de desporto, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de apoio no inquérito epidemiológico da Autoridade de Saúde, se aplicável.
13. Os funcionários, elementos das equipas técnicas e praticantes devem efetuar a auto-monitorização diária de sinais e sintomas e abster-se de ir trabalhar, treinar ou competir, se surgir sintomatologia compatível com COVID-19. Devem igualmente contactar o SNS 24, ou outras linhas específicas criadas para o efeito, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS.
14. Os departamentos médicos dos clubes devem garantir uma avaliação clínica periódica e adequada de forma a identificar precocemente qualquer sintoma sugestivo de COVID-19, nos termos da Norma 004/2020 da DGS.

## Medidas Específicas

### Estratificação de Risco e Início da Atividade

15. As federações e/ou os clubes devem avaliar o risco de contágio por SARS-CoV-2 associado à modalidade desportiva respetiva (Anexo 2 e 3) e elaborar um Regulamento Específico, para a prática desportiva, em contexto de treino e em contexto competitivo, de acordo com a estratificação de risco da modalidade e as recomendações da presente Orientação.
16. As medidas específicas são aplicadas à prática desportiva enquadrada por federações com estatuto de utilidade pública desportiva, de acordo com a estratificação de risco de contágio por SARS-CoV-2 para cada modalidade (Anexo 2 e 3):
  - a. Modalidades de alto risco;
  - b. Modalidades de médio risco;
  - c. Modalidades de baixo risco (incluindo as modalidades desportivas individuais sem contacto físico, entre outras,).
17. Atento o Princípio do Gradualismo, a prática desportiva, em contexto de treino e em contexto competitivo, deve ser efetuada de forma faseada, pelo que, no atual contexto epidemiológico, inicia-se:
  - a. Contextos de treino ajustado para garantir o distanciamento física permanente de pelo menos três metros entre praticantes: todos os escalões etários.
  - b. Contexto de treino pré-competição e contexto competitivo:
    - i. Modalidades de alto e médio risco:
      - escalões seniores (de imediato);

- equipas/praticantes de outros escalões etários no período de até 45 dias anterior à participação em competições internacionais agendadas;
- ii. Modalidades de baixo risco: todos os escalões etários.

18. As federações e os clubes considerarão a realização de testes laboratoriais para SARS-CoV-2 aos praticantes das modalidades desportivas<sup>4</sup>, de acordo com a estratificação do risco da modalidade desportiva (Anexo 2 e 3), da situação epidemiológica a nível regional e local, e dos recursos disponíveis<sup>5,6</sup>.

		Risco Modalidade		
		Baixo	Médio	Alto
Risco Epidemiológico	Treinos dentro da mesma equipa	Sem teste	Sem teste	Sem teste
	Competições entre equipas de zona(s) sem transmissão comunitária ativa	Sem teste	Sem teste	Teste até 48h antes da competição
	Competições entre equipas de zona(s) com transmissão comunitária ativa	Sem teste	Teste aleatório até 48h antes da competição	Teste até 48h antes da competição

19. Todos os testes laboratoriais para SARS-CoV-2 devem ser realizados de acordo com a Orientação 015/2020 da DGS e a Circular Informativa n.º 003/CD/100.20.200, e notificados na plataforma SINAVE-Lab, nos termos da Lei n.º 81/2009 de 21 de agosto.
20. A extensão da realização de testes às equipas técnicas e demais intervenientes deve ser alvo de uma avaliação de risco e definida pelas federações, clubes e entidades promotoras da prática da atividade desportiva.
21. As federações, clubes e entidades promotoras devem considerar o aumento da periodicidade, pessoas a testar, e número de testes moleculares sempre que as características da modalidade e da competição assim o exijam, de forma a cumprir, por exemplo, as recomendações internacionais no caso de competições internacionais e prática desportiva profissional.

<sup>4</sup> A realização de testes laboratoriais tem com o objetivo identificar precocemente casos assintomáticos positivos e, através do isolamento desses casos, diminuir o risco de contágio durante a prática desportiva.

<sup>5</sup> AIS. Australian Institute of Sport (AIS) Framework for Rebooting Sport in a COVID-19 environment. May 2020.

<sup>6</sup> Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Playing Sports. August 2020.



## Competições Desportivas

22. A entidade promotora da competição deve elaborar um Regulamento Específico para a(s) competição(ões), que deve constituir um complemento ao Plano de Contingência, elaborado nos termos do número 1 da presente Orientação. Este Regulamento deve incluir:
- A definição da organização e circuitos a observar nos espaços onde decorram as competições desportivas. Esta organização deve contemplar as diferentes áreas (zona técnica, bancadas, entre outras, incluindo as áreas da comunicação social e imprensa), nomeadamente as condições, os acessos e utilização dos respetivos Equipamentos de Proteção Individual (EPI), entre outros;
  - A definição da organização a observar nos alojamentos e nos transportes de e para as competições e para os treinos, designadamente, os circuitos, os acessos e os EPI a utilizar, de acordo com as normas e orientações da DGS.
23. O Regulamento indicado no número anterior deve ser disponibilizado e divulgado, de preferência por meios eletrónicos, a todas as pessoas envolvidas, incluindo todos os elementos das equipas e elementos da equipa de arbitragem, até 72 horas antes do início da competição.
24. A presença de público nas competições desportivas é determinada pela legislação em vigor, de acordo com parecer técnico da Direção-Geral da Saúde, sustentado na evolução da situação epidemiológica<sup>7</sup>.

## Procedimentos Perante Caso Positivo nos Testes Pré-Competição

25. A identificação de um caso positivo (sintomático ou não) de infeção por SARS-CoV-2 durante a realização dos testes moleculares deve, de imediato, ser comunicado à Autoridade de Saúde territorialmente competente.
26. O caso positivo deve ser isolado, ficando impossibilitado de participar nos treinos e nas competições até à determinação de cura, nos termos do aplicável da Norma 004/2020 (sintomático) ou da Norma 010/2020 (assintomático) da DGS.
27. Os praticantes e equipas técnicas da equipa na qual foi identificado um caso positivo são contactos de um caso confirmado. Contudo, a implementação das medidas de prevenção e controlo de infeção e, complementarmente, da realização de testes moleculares nos

<sup>7</sup> A Organização Mundial de Saúde disponibilizou uma ferramenta de avaliação de risco - *WHO mass gathering COVID-19 risk assessment tool - Sports events* - que permite avaliar os fatores de risco associados ao evento, bem como a capacidade de minimização dos mesmos e a adoção de medidas preventivas e de controlo, com o objetivo de quantificar o risco associado à transmissão por SARS-CoV-2. Esta ferramenta permite, assim, calcular um nível de risco atribuído a eventos desportivos no atual contexto, podendo, se aplicável, ser um instrumento de apoio à avaliação de risco proposta. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/10665-3331857>

termos indicados nesta Orientação, minimiza o risco de contágio por SARS-CoV-2 entre os praticantes e equipas técnicas, pelo que a identificação de um caso positivo não torna, por si só, obrigatório o isolamento coletivo, das equipas.

28. A determinação de isolamento de contactos (de praticantes e outros intervenientes), a título individual, é feita pela Autoridade de Saúde territorialmente competente, nos termos da legislação vigente e do previsto na Norma 015/2020 da DGS.
29. A vigilância clínica dos contactos deve ser realizada pelo departamento médico do clube, sempre que exista, garantindo o acompanhamento clínico e o registo diário da informação, sem prejuízo da atuação da Autoridade de Saúde Local, nos termos aplicáveis da Norma 015/2020 da DGS.

## Procedimentos Perante Caso Suspeito

30. Se for detetado um caso suspeito, de acordo com os sinais e sintomas previstos na Norma 004/2020 da DGS, este deve ser encaminhado por um só funcionário para a área de isolamento, através dos circuitos definidos no Plano de Contingência, garantindo que o mesmo é portador de máscara.
31. A sala/área de isolamento deve ter disponível um kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas, e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo.
32. Na área de isolamento, deve ser contactado o SNS 24, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS, dando cumprimento às indicações recebidas. Simultaneamente, devem ser cumpridos os procedimentos definidos no Plano de Contingência e, se aplicável, os procedimentos de limpeza e desinfeção, de acordo com a Orientação nº 014/2020 da DGS.



Graça Freitas  
Diretora-Geral da Saúde

## ANEXO 1 – Modelo de Termo de Responsabilidade

### TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, \_\_\_\_\_, portador do documento de identificação n.º \_\_\_\_\_, agente desportivo federado da modalidade de \_\_\_\_\_ no clube \_\_\_\_\_, declaro por minha honra, que:

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

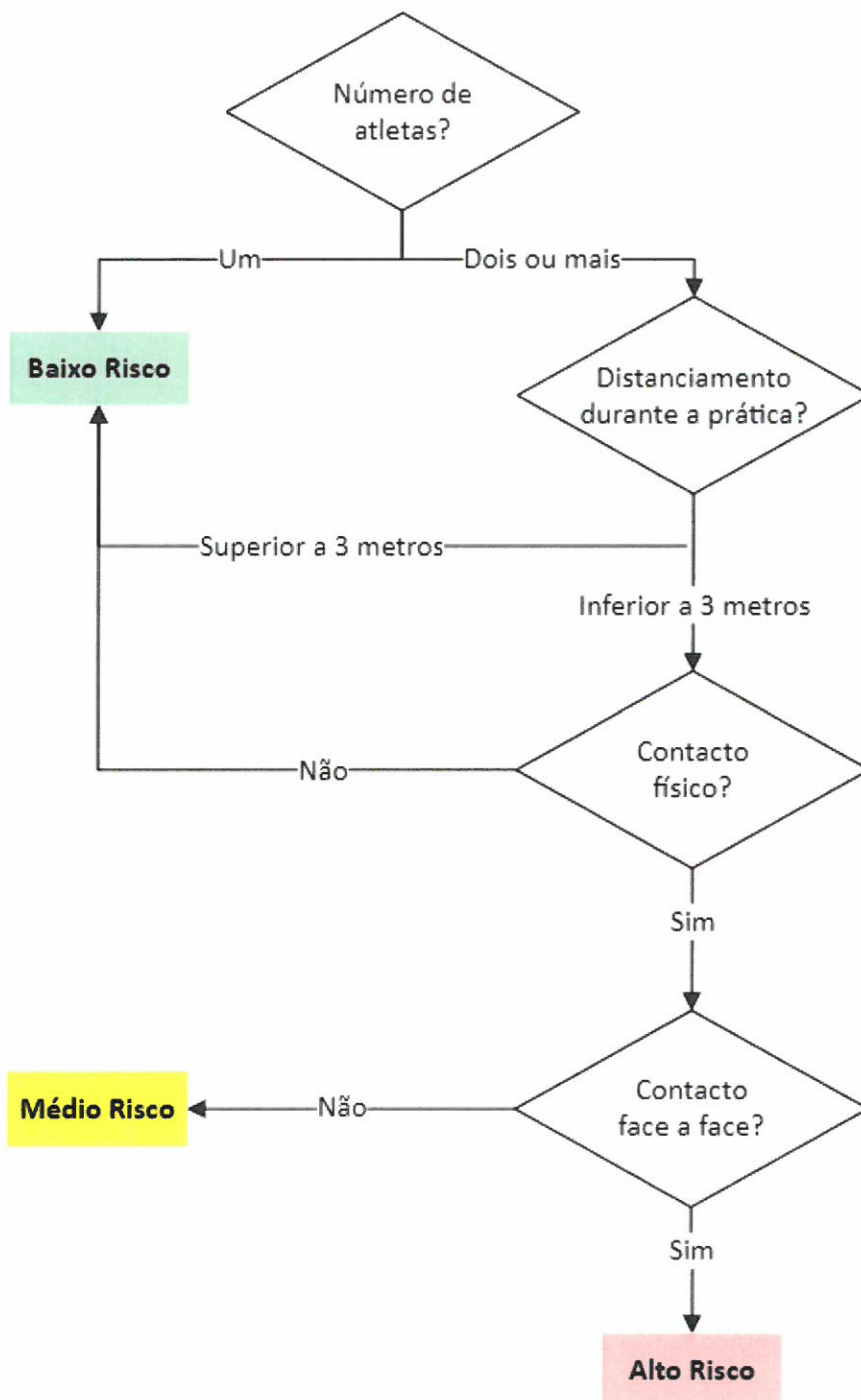
\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 202\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

## ANEXO 2 – Algoritmo para a Estratificação de Risco das Modalidades Desportivas



## ANEXO 3 – Modalidades Desportivas de Alto e Médio Risco

De acordo com o algoritmo de estratificação do Anexo 2 da presente Orientação.

Modalidades de Alto Risco	
Federações com utilidade pública desportiva	Disciplinas/Modalidades/vertente
Federação Portuguesa de Aikido	
Federação Portuguesa de Artes Marciais Chinesas	Wushu
	Kung Fu
	Taijiquan
	Qigong
	Sanda
Federação Portuguesa de Judo	
Federação de Ju-jitsu e disciplinas associadas de Portugal	
Federação Nacional de karaté	
Federação Portuguesa de Lohan Tao Kempo	
Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaytahi	
Federação Portuguesa de Lutas Amadoras	
Federação Portuguesa de Rugby	
Federação Portuguesa de Dança Desportiva	Standard & Latino-Americanas
	Grupos
Federação de Patinagem de Portugal	Patinagem artística de pares
Federação de Desportos de Inverno de Portugal	Patinagem artística de pares
Federação de Ginástica de Portugal	Acrobática
Federação Portuguesa de Natação	Polo aquático

Modalidades de Médio Risco	
Federações com utilidade pública desportiva	Disciplinas/Modalidades/vertente
Federação de Andebol de Portugal	Andebol
	Andebol de praia
	Andebol em cadeira de rodas
Federação Portuguesa de Basquetebol	
Federação Portuguesa de Corfebol	
Federação Portuguesa de Futebol	Futebol
	Futsal
	Futebol de praia
Federação Portuguesa de Hóquei	
Federação Portuguesa de Voleibol	
Federação Portuguesa de Atividades Subaquáticas	Aquatlon
	Hóquei subaquático
	Rugby subaquático
Federação de Patinagem de Portugal	Hóquei em patins
	Hóquei em linha

Todas as restantes modalidades enquadradas em federações com utilidade pública desportiva são consideradas de baixo risco, de acordo com o algoritmo de estratificação do Anexo 2.

## ORIENTAÇÕES PARA A REALIZAÇÃO EM REGIME PRESENCIAL DAS AULAS PRÁTICAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

O presente documento orientador sobre a realização, em regime presencial, das aulas práticas de Educação Física (EF) foi elaborado pela Direção-Geral da Educação (DGE), tendo por base a [Orientação n.º 030/2020](#) da Direção-Geral da Saúde (DGS), as sugestões apresentadas pela Sociedade Portuguesa de Educação Física (SPEF) e o Conselho Nacional de Associações de Profissionais de Educação Física e Desporto (CNAPEF).

Assim, e sem prejuízo de futuras orientações a emitir pela DGS, bem como de eventuais medidas excecionais que a situação pandémica possa vir a determinar, estas orientações têm como objetivo apoiar as escolas, os profissionais, os alunos e os encarregados de educação, devendo ser entendidas numa perspetiva essencialmente orientadora.

O desenvolvimento curricular da disciplina de EF far-se-á tendo em consideração o disposto na [Resolução do Conselho de Ministros n.º 53-D/2020](#), de 20 de julho, ou seja, em regime presencial, implicando a necessidade de serem adotadas um conjunto de medidas preventivas, designadamente:

- a) Privilegiar os espaços exteriores para as práticas letivas em EF ([Recursos Espaciais](#));
- b) Promover a lavagem e/ou desinfeção das mãos dos alunos, professores, assistentes operacionais, ou outros à entrada e à saída das instalações desportivas ou de outros locais onde decorra a prática de desporto, com recurso a água e sabão ou, em alternativa, desinfetar as mãos com solução à base de álcool;
- c) Promover a adoção de [estratégias e metodologias de ensino](#) que privilegiem o respeito pelo distanciamento físico de, pelo menos, três metros entre alunos, de acordo com a Orientação n.º 030/2020, da DGS, para a prática de exercício físico, diligenciando no sentido da adequação e adaptação das tarefas propostas em contexto de aula;
- d) Evitar a partilha de material ([Recursos Materiais](#)), sem que seja higienizado entre utilizações;

- e) Identificar as aprendizagens que necessitem de recuperação e consolidação, em função da suspensão das atividades letivas presenciais no final do ano letivo anterior, refletindo-as na planificação da disciplina.
- f) Na situação de transição para o “Regime Misto”, sugere-se que na disciplina de Educação Física, pela sua característica claramente prática, sejam privilegiadas as atividades presenciais.

### Recursos Espaciais

No respeito pelas regras de prevenção e controlo da doença disponibilizadas pela DGS, assim como de outras medidas de higienização e controlo ambiental, a organização dos recursos espaciais afetos à disciplina de EF deve valorizar os seguintes pressupostos:

- Garantir a existência de circuitos no acesso às instalações desportivas e, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas;
- Promover a utilização de calçado exclusivo no acesso às instalações desportivas;
- Identificar os espaços que necessitem de ser reconfigurados em função das regras de utilização, reposicionando ou até mesmo removendo equipamentos existentes, de forma a assegurar o distanciamento físico recomendado entre os alunos, durante a prática de atividade física;
- Promover a delimitação de áreas de prática, de modo a orientar o posicionamento dos alunos (ex.: marcações no chão, linhas delimitadoras, etc.);
- Dar orientações aos alunos sobre como circular em segurança, praticando com os mesmos as transições entre espaços;
- Nos casos em que as aulas decorram em espaços fechados, deve ser assegurada nos intervalos e, sempre que possível, uma boa ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas, nos dias com menor calor. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC- Aquecimento, Ventilação e Ar condicionado), nos casos em que tal seja possível. Nestes casos, deve ser garantida a limpeza e manutenção adequada, de acordo com as recomendações do fabricante, e a renovação do ar dos

espaços fechados, por arejamento frequente e/ou pelos próprios sistemas de ventilação mecânica.

- Assegurar a limpeza e higienização dos espaços e equipamentos utilizados, entre aulas, de acordo com as orientações n.ºs 014/2020 e 030/2020, da DGS.

### Estratégias e Metodologias de Ensino

Tendo em vista a redução do risco de contágio por SARS-CoV-2, a implementação das medidas de prevenção e controlo a adotar, no âmbito da Educação Física, devem considerar o distanciamento físico entre alunos e aluno-professor, bem como os recursos materiais e espaciais a utilizar.

As opções metodológicas a adotar devem refletir as restrições impostas pela pandemia, não descurando, contudo, os princípios e os valores defendidos nos referenciais da disciplina. Por isso, deve continuar-se a trabalhar para que sejam concretizadas as finalidades, os objetivos e as aprendizagens essenciais em todos os níveis de educação e de ensino, selecionando e adaptando as atividades de forma a respeitar as regras de segurança, sem desvirtuar o ecletismo programático da disciplina. Os professores devem, assim, reajustar as atividades a desenvolver, respeitando, na sua organização estratégica e metodológica, as orientações curriculares existentes (Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho, na sua redação atual; Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho; e o *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória* e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física).

Devem ser valorizados os seguintes pressupostos:

- Incidir sobre as três áreas de referência do currículo da disciplina de EF: Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos, identificando as adaptações que se considerem necessárias;
- Integrar objetivos e situações de aprendizagem, no âmbito das atividades físicas, capazes de acomodar as orientações da DGS, ajustadas às particularidades de cada Escola/Agrupamento de Escolas:
  - ✓ Dimensões e tipologia dos espaços desportivos (ex.: espaço fechado ou ao ar livre);



- ✓ Número de alunos por turma e número de turmas a ocuparem em simultâneo o mesmo momento letivo (horário);
  - ✓ [Recursos Materiais](#) disponíveis em função dos conteúdos a abordar e da especificidade dos espaços desportivos.
- Assegurar um processo de ensino e aprendizagem ajustado à realidade, mas congruente com as finalidades, os objetivos e as competências essenciais a desenvolver:
    - ✓ Promover a realização de tarefas individuais, respeitando o distanciamento físico recomendado, reduzindo a partilha de materiais e objetos;
    - ✓ Desenvolver situações de ensino com grupos reduzidos, ajustados aos espaços de atividade física e valorizando a utilização de formas de jogo reduzidas e condicionadas, em função dos propósitos e do contexto de aprendizagem;
    - ✓ Adotar estratégias de ensino que priorizem o trabalho em circuito, possibilitando a execução de exercícios através de estações que valorizem a estabilização de grupos de trabalho com os mesmos propósitos.
  - Valorizar a criação de rotinas e hábitos de prática, considerando o respeito pelas regras de mobilidade em espaços desportivos, a conduta perante a competição em momentos de pandemia e o desenvolvimento da autonomia dos alunos.

### Recursos Materiais

A identificação do material afeto à disciplina de EF deve ser devidamente catalogada (ex.: Inventário do Material Desportivo) e a sua organização deve ainda privilegiar a adoção de rotinas de manuseamento e de higienização, de consulta acessível para todos os elementos envolvidos (professores, alunos e assistentes operacionais).

Todos os materiais e equipamentos utilizados devem ser submetidos a limpeza e desinfeção, nos termos da [Orientação n.º 014/2020](#) e da [Orientação n.º 030/2020](#) da DGS, nomeadamente materiais que possam ser partilhados. Por isso, é essencial serem garantidas medidas rotineiras de higiene das superfícies, dos materiais e dos objetos, de forma a reduzir o risco de contágio:

- a) Aumentar a frequência da limpeza e desinfeção, com recurso a produtos e de acordo com as técnicas recomendadas pela DGS;
- b) Limpar e desinfetar as superfícies laváveis não porosas de equipamentos de uso comum (tais como bolas, raquetas, volantes, objetos gímnicos portáteis, etc.), no início do dia, antes e depois de cada utilização, com recurso a agentes adequados;
- c) Limpar e desinfetar as superfícies porosas, como pegadas de equipamentos revestidas com película aderente, antes e depois de cada utilização, e descartar a película ao final do dia.

### **Proteção Individual**

Aplicando-se o Princípio da Precaução em Saúde Pública, é recomendado o uso de máscara por todos os elementos que utilizem espaços fechados ou abertos afetos à lecionação da disciplina de Educação Física, como medida de proteção adicional ao distanciamento físico recomendado, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória.

- Alunos: obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída das instalações. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico;
- Professores de Educação Física: Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara apenas durante a lecionação de períodos de sessões de exercício que impliquem realização de exercício físico;
- Assistentes Operacionais: uso obrigatório de máscara.

### **Planeamento Curricular de Educação Física**

Em função das orientações disponibilizadas para a preparação do próximo ano letivo, e procurando atuar de modo a potenciar o desenvolvimento, de forma contínua, das atividades que não tiveram o aprofundamento desejado ou não foram efetivamente abordadas, o planeamento da disciplina deve procurar priorizar os seguintes aspetos:

- Identificar os alunos que demonstraram maiores constrangimentos no acesso, desenvolvimento e acompanhamento das tarefas propostas no âmbito do Plano de E@D;

- Minimizar os eventuais efeitos que o confinamento possa ter tido nos índices de atividade física dos alunos, enfatizando as atividades que permitam melhorar os níveis de aptidão física;
- Promover a autonomia dos alunos, fornecendo-lhes os conhecimentos e as ferramentas necessárias, para que a aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da aptidão física seja adaptada às suas características individuais;
- Desenvolver as habilidades motoras básicas fundamentais, para melhorar a competência motora dos alunos;
- Valorizar a aquisição, de forma o mais individualizada possível, de um conjunto alargado de técnicas associadas às atividades físicas abordadas em contexto curricular;
- Privilegiar a lecionação de situações de aprendizagem individuais, bem como a utilização de jogos reduzidos e condicionados;
- Utilizar os recursos tecnológicos disponíveis (plataforma *FITescola*<sup>®</sup> e *App FITescola*<sup>®</sup>) como ferramentas úteis na promoção e desenvolvimento de um estilo de vida saudável e fisicamente ativo e na melhoria da aptidão física dos alunos;
- Desenvolver, no âmbito dos conhecimentos, as aprendizagens requeridas para cada ano de escolaridade através de trabalho autónomo ou nos momentos *online* que possam vir a decorrer ao longo do ano (caso seja necessário transitar para ensino misto ou ensino a distância).

### **Planeamento das Atividades do Desporto Escolar**

Por paralelismo com o Desporto Federado, e atento o Princípio do Gradualismo, o regresso à prática desportiva em contexto de treino e em contexto competitivo, no âmbito do Desporto Escolar, deve ser efetuado de forma faseada, pelo que, no atual contexto epidemiológico, se iniciam treinos ajustados em todas as modalidades, garantindo o distanciamento físico de, pelo menos, três metros entre alunos.

O Plano de Retoma do Desporto Escolar acompanhará o que vier a ser determinado, pela Autoridade de Saúde, para o desporto extraescolar.

